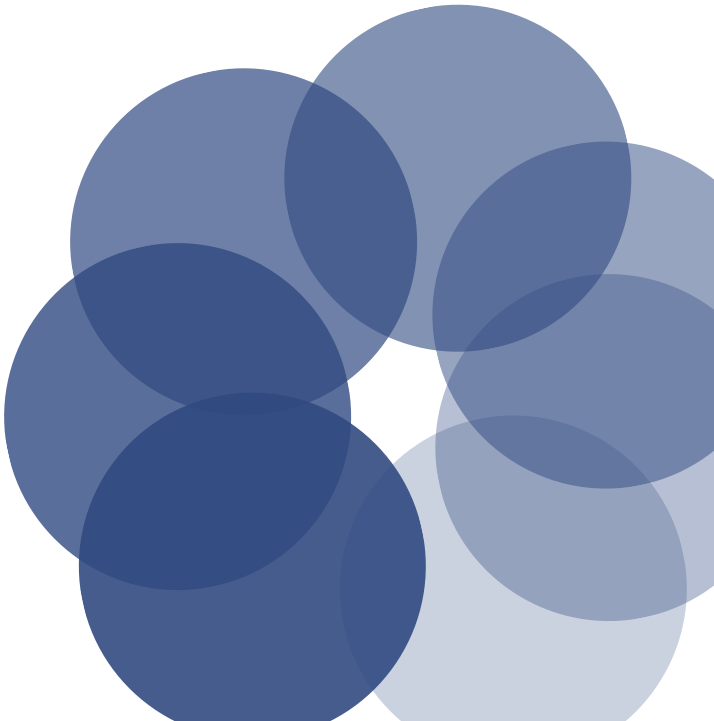
Círculos em Movimento

CONSTRUINDO UMA COMUNIDADE ESCOLAR RESTAURATIVA

VERSÃO WEB
BLOCO II/V

Íntegra disponível em www.circulosemmovimento.org.br



Sumário

PARTE I: NOÇÕES BÁSICAS

Introdução 3
A fundamentação teórica para a prática do círculo nas escolas 6
Nossos sete pressupostos básicos 9
Pensando sobre relacionamentos saudáveis nas escolas 17
O poder e os desafios do círculo nas escolas 23
Como funcionam os círculos 27
Os modelos de círculos neste livro 38

PARTE II: CONSTRUINDO UM CLIMA ESCOLAR POSITIVO

Módulo 1: Estabelecendo a prática do círculo 45

1.1 Apresentação do círculo para a equipe de trabalho 47
1.2 Apresentação do círculo nas escolas 49
1.3 Apresentação do objeto da palavra 51
1.4 Círculo para confeccionar um objeto da palavra 52
1.5 Círculo para praticar o uso do objeto da palavra 54
1.6 Círculo para desenvolver as habilidades para o círculo 56

Módulo 2: Estabelecendo e consolidando as normas comunitárias 57

2.1 Círculo para criar uma sala de aula segura e feliz 59
2.2 Círculo para planejar nossa comunidade de sala de aula para que atenda às nossas necessidades 60
2.3 Círculo para explorar nossos valores em ação 62
2.4 Círculo de consenso para os acordos de sala de aula 63
2.5 Círculo para conferir as diretrizes (I) definindo nossas intenções 65
2.6 Círculo para conferir as diretrizes (II) Medindo a temperatura do clima da sala de aula 66
2.7 Círculo: entendendo e convivendo com as regras da escola 68

Módulo 3: Ensinando e aprendendo em círculo 69

3.1 Círculo para descobrir o que os alunos já sabem 71
3.2 Círculo para verificar a compreensão 72
3.3 Círculo para aumentar o vocabulário 73
3.4 Compartilhando os textos dos alunos em um "círculo de leitura" 75
3.5 Círculo para praticar uma língua estrangeira – nível iniciante e intermediário 79
3.6 Círculo para compartilhar reflexões 81
3.7 Círculo: Usando livros de histórias para ensinar valores 83

3.8 Círculo para falar em tarefas de casa/estudos 85
3.9 Círculo para falar em tarefas de casa/estudos 87

Módulo 4: Construindo conexão e comunidade 89
4.1 Círculo de check-in: práticas para construir relacionamentos 91
4.2 Círculo de celebração 92
4.3 Círculo para demonstrar gratidão e consideração 94
4.4 Círculo para manterem-se unidos 95
4.5 Círculo para discutir o que é amizade 96
4.6 Círculo: projetando meu futuro 98
4.7 Círculo: o que significa sucesso? 100
4.8 Círculo de construção de relacionamento 101
4.9 Círculo para explorar as dimensões de nossa identidade 103
4.10 Círculo: A caixa do gênero 106
4.11 Círculo: Elementos de uma relação saudável 109
4.12 Círculo: Escolhendo amigos de confiança 111
4.13 Construção de uma equipe esportiva: Construção de relacionamentos 113
4.14 Construção de uma equipe esportiva: Aprofundando relacionamentos 115
4.15 Círculo para refletir a respeito de vencer e perder 116
4.16 Círculo de reflexão após um jogo 118
4.17 Círculo de boas-vindas após ausência da sala de aula 119

Módulo 5: Aprendizagem social e emocional 121
5.1 Círculo para escutar o silêncio 123
5.2 Quem e o que nos faz sentir bem 125
5.3 Lidando com as dores internas e externas 126
5.4 O que te provoca raiva? 128
5.5 O que te preocupa? 129
5.6 Previsão diária do tempo emocional 131
5.7 Quem sou eu de verdade? 135
5.8 Círculo do espaço seguro 138
5.9 Vencendo montanhas 140

Módulo 6: Conversas difíceis, mas importantes 143
6.1 O que motiva você 145
6.2 Sentir-se excluído 147
6.3 Vamos falar de *bullying* 148
6.4 O impacto da fofoca 149
6.5 Luto: lidando com a dor da perda 151
6.6 Resposta ao trauma da comunidade 153
6.7 Lidando com perdas 155
6.8 Mascarando o sofrimento 160
6.9 Compreendendo o trauma 163
6.10 Testemunhando violência 165

6.11 Raízes da violência juvenil 169
6.12 O impacto das hierarquias sociais sobre mim 172
6.13 Falando sobre privilégio, igualdade e opressão 175
6.14 O que sabemos a respeito de raça? 179
6.15 Que diferença faz a raça? 182
6.16 Explorando nossos sentimentos sobre raça 184
6.17 Explorando o privilégio branco 186
6.18 Explorando o impacto da desigualdade social 190
6.19 Pensando sobre gênero e violência 193
6.20 Pensando a respeito da desigualdade de gênero 196
6.21 (Círculo para meninas) Pensando e falando a respeito dos nossos limites 198
6.22 Assédio sexual e o espectador 200
6.23 Amor e casamento 203
6.24 Quando somos diferentes ou estamos em conflito com a sociedade 205

Módulo 7: Trabalhando juntos como equipe de trabalho 207

7.1 Estabelecendo diretrizes para a equipe de trabalho 209
7.2 Círculo de reflexão semanal com a equipe de trabalho 211
7.3 Círculo de construção de equipe 212
7.4 Por que relacionamentos são importantes na escola 214
7.5 Apoiando um ao outro quando o trabalho é difícil 216
7.6 Círculo de autocuidado 218
7.7 Avaliação da aula pelo professor e alunos 220
7.8 Reunião de pais e mestres 222
7.9 Como estão as crianças? 224
7.10 Explorando nossos pressupostos básicos 226
7.11 Avaliando nosso progresso em direção a uma cultura escolar restaurativa 231
7.12 O desafio da mudança 233

Módulo 8: Envolvimento dos pais e da comunidade em geral 235

8.1 Círculo para pais: apresentação ao processo circular 237
8.2 Círculo para pais: construindo apoio em pequenos grupos 240
8.3 Círculo para pais: *feedback* para a escola 242
8.4 Envolvimento família-escola 244
8.5 Considerando nosso próprio relacionamento com a escola 246
8.6 Parceria comunidade-escola 248
8.7 Construindo pontes para uma nova comunidade de imigrantes 250
8.8 Círculo PEI (programa de educação individualizado) 252

Módulo 9: Círculos liderados por jovens e pelos pares 255

9.1 O que os adultos precisam entender a respeito de nossas vidas 257
9.2 Criando a visão de uma vida boa 259
9.3 Grupos de alunos com enfoque em um problema ou uma política da escola 261

9.4 Explorando a capacidade de resposta cultural na escola 263

Módulo 10: Círculos para apoio intensivo **265**

10.1 Círculo de apoio intensivo: Construindo relacionamentos 267
10.2 Círculo de apoio intensivo: Mapa de recursos 270
10.3 Círculo de apoio intensivo: Elaborando um plano 272
10.4 Círculo de apoio intensivo: *Check-in* 274
10.5 Círculo de apoio intensivo: Celebração 276
10.6 O que deu certo em sua família 278
10.7 Círculo para identificar as fontes de apoio 280

PARTE III: O USO DO CÍRCULO QUANDO AS COISAS DÃO ERRADO

Disciplina Restaurativa 285

Módulo 11: Aprendendo a disciplina restaurativa **289**

11.1 Círculo 1: Entendendo a estrutura da Justiça Restaurativa para lidar com o dano 290
11.2 Círculo 2: Entendendo a estrutura da Justiça Restaurativa para lidar com o dano 292
11.3 O que vai deixar as coisas bem? 294

Disciplina restaurativa em círculo 297

Módulo 12: Disciplina restaurativa e círculos de conflito **301**

12.1 Modelo para um círculo de disciplina restaurativa 302
12.2 Modelo para um círculo sobre um conflito 304
12.3 Modelo para um círculo de silêncio como resposta imediata a um conflito 306
12.4 Círculo em sala de aula para responder ao dano sem foco no ofensor 308
12.5 Círculo de acolhida após uma suspensão 310
12.6 Círculo com a turma que arrasou com o professor substituto 312

Módulo 13: Círculos complexos e de múltiplos processos para incidentes com danos sérios **315**

A Importância de preparação e trabalho antes da realização do Círculo 315
Círculos de acompanhamento 317
Círculos de celebração 317
Processos de círculos múltiplos para danos sérios 317
O uso de círculos em incidentes de *bullying* 318
O que é *bullying* e o que não é 319
Sugestão de círculos que podem ser úteis para casos de *bullying* 320

APÊNDICES

Apêndice 1: exemplos de perguntas/tópicos para círculos 323

Explorando valores 323
Conhecendo-se melhor 324
Contação de histórias de nossas vidas para compartilhar quem somos e o que nos formou 324
Assumindo a responsabilidade 325
Comunidade 325
Explorando os relacionamentos 326
Sonhos e esperanças 326
Chegando ao final do Círculo 327

Apêndice 2: Aberturas e encerramentos 329

I. Leituras organizadas por temas **329**

Círculos 329
União e interconexão 333
Escutar 336
Falar de coração 339
Contação de histórias 341
Pertencimento 342
Respeito 343
Amar a si mesmo e descobrir seu eu verdadeiro 343
Aprendizagem 346
Autodeterminação e empoderamento 349
Mudando o mundo. . . Começando por nós mesmos 351
Inclusão e exclusão 353
Poder 354
Antibullying 355
Lidando com conflitos, mágoas e danos 356
Raça 357
Amor 359
Perdão 361
Dando apoio um ao outro 362
Filhos e ancestrais 364
Trabalhando juntos por um mundo melhor 367
Esperança 371
Sexualidade saudável 372
Felicidade 372
Força e resiliência 373
Perseverança 375
As provações da vida 375

II. Meditações e visualizações **376**

Meditação básica 376
Meditação do grande céu 377
Meditação da montanha 378
Meditação: momento presente, momento maravilhoso 379
Santuário: um lugar de aceitação de quem somos 380
Sentando-se em silêncio 381
Visualização da força interior 381
Visualização de uma vida boa 382
Visualização das conexões familiares 382
Exercício de relaxamento 383

III. Exercícios de valorização e construção de grupo **384**

Atividade da rede para as diretrizes 384
Deixar um mundo melhor para alguém 384
Autovalorização 384
Passe sua força adiante e adiante 385
Gratidão 385
Colagem de autovalorização na roda da medicina 385
Respeito 385
Atividade com fitas para falar de uma pessoa exemplar 386
Valores incorporados 386
Atividade de incentivo com fitas 386
O objeto da palavra: a importância de escutar e falar 386
A energia do círculo 387
Valorizando os outros no círculo 387
Criando uma história em grupo 387
Círculo de gente 387
Somos utensílios de cozinha 388
Eu posso escolher . . . 388

IV. Exercícios de movimento **389**

Nome, movimento e memória 389
A onda do nome 389
Atividade da tempestade de chuva 389
Malabarismo em grupo 390
Demonstrando emoções com nosso corpo 390
Escultura humana 391
Alongar e sacudir o corpo 391
Yoga, Tai Chi, ou Qigong 391

V. Música **392**

Círculo de tambores 392
Músicas sobre apoio mútuo e a criação de um mundo melhor 392
Músicas sobre resiliência e autoconfiança 393

Músicas relacionadas a educação sexual 393
Músicas sobre os desafios da vida em família 393
Músicas sobre traumas históricos, culturais e a cura 393
Outros cantores/compositores a considerar 393

APÊNDICE 3: ENSAIO TEÓRICO SOBRE POR QUE OS CÍRCULOS SÃO IMPORTANTES NAS ESCOLAS 395

Educando a criança integral 395
Educar a criança integral significa cuidar da criança integral 397
A abordagem da escola integral: a importância do clima escolar e da conexão 399
O cuidado com a criança integral também envolve disciplinar a criança 401
Os danos não intencionais da política de tolerância-zero 402
Disciplinando com respeito: práticas restaurativas nas escolas 404
O problema do *bullying* 406
Atenção dada ao trauma nas escolas 407
O benefício adicional da atenção plena ou centramento 411
Referências 412

Apêndice 4: Recursos 417

I. Fontes de pesquisa para justiça restaurativa, processo circular, escola e juventude 417
II. Recursos para aberturas e encerramentos dos círculos 422

Apêndice 5: Guia de níveis dos círculos 425

As autoras 428
Instituto para iniciativas restaurativas (IRIS) 431
Outros livros sobre Círculos e sobre educação da editora Living Justice Press 432
Livros sobre como enfrentar os danos entre as pessoas, publicados pela Living Justice Press 433

Íntegra disponível em www.circulosemmovimento.org.br

Amor em Movimento

Estou vibrando além do que as palavras conseguem transmitir por ter esse livro disponível em português para uso dos brasileiros. A criação do Círculos em Movimento foi uma obra de amor de minha parte, da parte de Carolyn Boyes-Watson e de Denise Breton. Colocamos nossos corações nesse livro, para oferecer aos jovens um jeito mais carinhoso de estarem presentes em suas comunidades, em suas famílias e uns com os outros. Os brasileiros têm me dado tanto amor que eu desejo retribuir esse amor compartilhando esse livro.

Círculos em Movimento oferece esboços de processos circulares para contextos variados, com ênfase, mas não unicamente, nos círculos não conflitivos. O uso de círculos de forma regular na construção do senso de comunidade e de aprendizagem conjunta pode se tornar a base para comunidades mais saudáveis nas escolas. Ajudando crianças e jovens a desenvolverem habilidades de convivência, nós podemos mudar a cultura vigente para uma cultura de maior bem-estar para todos.

As escolas são a instituição socializadora mais poderosa depois da família. Consequentemente, as escolas são um lugar com potencial incrível para promover a transformação cultural em direção a uma cultura de paz. O processo circular oferece um formato concreto e acessível para atender as necessidades mais básicas que o ser humano tem, que são as de pertencimento e de significado. O círculo nutre o impulso humano profundo de estar em bons relacionamentos uns com os outros.

Com a realização dos círculos nas escolas nós podemos fazer juntos essa jornada de descoberta, a partir da nossa própria sabedoria e da sabedoria coletiva. Nós, seres humanos, somos coletivamente sábios para além da nossa imaginação quando conseguimos nos sentir seguros, amados e escutados.

Sinto enorme gratidão a todos os que tornaram o Brasil minha outra "casa" em minha vida, e especialmente grata ao Leoberto Brancher e à Fátima De Bastiani pelo seu comprometimento inabalável que os fez parteiros do nascimento do Círculos em Movimento para o Brasil!

— Kay Pranis

Íntegra disponível em www.circulosemmovimento.org.br

Círculos em Movimento no Brasil

Círculos em Movimento chega ao Brasil por um caminho marcado pelo espírito de generosidade, partilha, corresponsabilidade e colaboração, característicos do paradigma restaurativo.

Lançado nos EUA em 2014, logo tive ajuda do Prof. João Salm para conseguir um exemplar, e logo também decidi me empenhar para sua publicação no Brasil, certo de estar diante de uma poderosa ferramenta a serviço da transição para a Cultura de Paz. Por isso a busca para sua reprodução e partilha de forma gratuita, e quanto mais possível acompanhada de treinamentos, a fim de que possa sair do papel e ser colocada em prática.

De antemão, o êxito desse projeto contou com a generosidade e a disposição por parte das autoras Kay Pranis e Carolyn Boyes-Watson e da sua editora Denise Breton. Méritos, ainda, à nossa tradutora Fátima De Bastiani – que não apenas traduziu, mas mediou todas as tratativas e conversações com as autoras.

Mais de dois anos de maturação e a ideia vingou na primavera de 2017. Foi quando conseguimos patrocínio para os direitos autorais, a tradução e a revisão do texto, graças à parceria entre a Escola da Magistratura da Associação dos Juízes do Rio Grande do Sul – AJURIS e o Instituto Terre des hommes Lausanne no Brasil, na pessoa incansável do seu Delegado Renato Pedrosa. Para isso, contamos também com as Prefeituras de Porto Alegre, Caxias do Sul e Lajeado, onde - como também em Fortaleza - secretarias municipais, conselhos de direitos da criança, juízes, promotores e educadores se uniram para capacitar equipes e colocar este manual em movimento de forma pioneira o Brasil.

Mais adiante, já ao longo de 2018, a editoração e a primeira impressão deste manual foram viabilizadas graças à parceria com o Governo do Estado do Rio Grande do Sul, que através dos Programa Oportunidades e Direitos e Escola+Paz, apoia também sua disponibilização *on-line*.

Vencidas essas etapas, o que vai daqui por diante é luz, abraço e liberdade.

Estou certo de que a consistência e a leveza dos fundamentos desta obra, aliadas à eficiência metodológica dos Círculos de Construção de Paz e à praticidade da roteirização aqui oferecida, são atributos capazes de abrir um caminho largo para colocar a Justiça Restaurativa e os Círculos em Movimento nas nossas escolas, trazendo avanços históricos em benefício das crianças e adolescentes do nosso país.

Gratidão aos que trouxeram esses ensinamentos até aqui e a cada um dos que os tomarão para si e colocarão estes Círculos em Movimento daqui por diante.

— Leoberto Brancher,
Escola da AJURIS

Íntegra disponível em www.circulosemmovimento.org.br

Agradecimentos

Este livro foi um trabalho de amor e generosidade. Nos sentimos profundamente agradecidas a muitas, muitas pessoas pelos seus ensinamentos e por sua sabedoria nas nossas jornadas com o Círculo em geral e para este livro em especial. Queremos homenagear nossos primeiros mestres em Círculo: Barry Stuart, Harold Gatensby e Mark Wedge.

Também gostaríamos de agradecer aos pioneiros no uso do Círculo nas escolas de Minnesota: Mary Ticiu, Jack Mangan, Cindy Zwicky, Jamie Williams e Oscar Reed. Esses profissionais estabeleceram as bases para o desenvolvimento da prática de Círculos nas escolas. Queremos expressar aqui nosso reconhecimento pela influência de Robin e Beth Casarjian, autores do livro Power Source, pela introdução da atenção plena, MINDFULNESS, nos Círculos deste livro.

Seu trabalho impactou nosso livro anterior, No Coração da Esperança, de forma significativa, e este livro segue o modelo daquele. Durante o percurso de elaboração deste livro, nos beneficiamos da experiência de muitos educadores dedicados e facilitadores de Círculo, em especial Rita Renjitham Alfred, Marg Armstrong, Erica Bronstein, Jeanne Carlivati, Janet Connors, Adina Davison, Kati Delahanty, Brenda Hopkins, Marna MacMillian, Bonnie Massey, Kris Miner, Brenda Morrison, Sayra Owen-Pinto, Tracy Roberts, Linda Soloman-Key, Marg Thorsborne, e Dorothy Vandering.

Além das pessoas listadas acima, expressamos nossos agradecimentos a organizações cujo apoio para o desenvolvimento da prática de Círculos nas escolas fez com que a prática fosse divulgada e avançasse. Incluímos a Minnesota Department of Education (Secretaria de Educação de Minnesota), Restorative Justice for Oakland Youth (Justiça Restaurativa para a Juventude de Oakland), Oakland Unified School District (Distrito Escolar Unificado de Oakland), Charles Town High School (Escola de Ensino Médio Charles Town), Partners in Restorative Initiatives (Parceiros em Iniciativas Restaurativas), Community Justice for Youth Institute (Instituto de Justiça Comunitária para a Juventude).

Deixamos aqui um agradecimento muito especial a Nancy Riestenberg que nos inspirou, guiou, nos deu feedback, sempre trazendo bom humor ao processo de planejar e de escrever este livro. O alcance e a profundidade da experiência de Nancy, assim como sua competência conceitual, contribuíram enormemente para a elaboração desta obra.

Este manual não teria se materializado sem a editora Living Justice Press e o incrível comprometimento de Mary Joy Breton, Loretta Draths, Deb Feeny e o Conselho da LJP, que dedicaram horas incontáveis sem remuneração para possibilitar que livros sobre Círculos e Justiça Restaurativa entre os Povos chegassem àqueles que estão trabalhando para fazer com que o mundo seja mais igualitário e mais amoroso. Mas, mais do que tudo, nosso agradecimento é dirigido a Denise Breton, editora extraordinária e promotora apaixonada dos Círculos e da Justiça Restaurativa. As palavras não são suficientes para descrever o trabalho que ela vem realizando para tornar este livro possível. Quando estávamos envolvidas com outras responsabilidades, Denise ia adiante com o livro. Sua atenção aos detalhes, sua pesquisa para averiguar informações e fontes, sua percepção apurada das

questões de justiça social, seu dom para usar as palavras e sua paciência amorosa para com nossas falhas não podem ser descritas sem usar-se a palavra heroica.

Gostaríamos também de agradecer às raízes ancestrais e aos ancestrais praticantes dos Círculos. Somos seus descendentes, trabalhando para trazer nossas capacidades humanas inatas para o nosso mundo moderno e complexo de forma positiva. Nós agradecemos humildemente a todos eles e àqueles cujos talentos fazem hoje tanta parte de nós que não os percebemos separados de nós.

Observações

O termo "guardião" é usado em referência ao facilitador do Círculo. Ambos os termos – guardião e facilitador – são usados neste guia. Estamos seguindo a convenção usada por muitas Nações Indígenas, assim como outras culturas, de usar letra maiúscula para um termo que tenha um significado especial ou sagrado. Referindo-nos ao processo de construção de paz, o termo "Círculo" incorpora muitas dimensões de significado além do espacial ou geométrico, inclusive significados sagrados; escolhemos, assim, escrever com letra maiúscula.

Íntegra disponível em www.circulosemmovimento.org.br

Prefácio à Edição Americana

Segurança e Receitas de Bolo

Nos primeiros tempos de meu emprego no Departamento de Educação de Minnesota, eu tive a oportunidade de trabalhar como assistente técnica de um diretor – o diretor da escola em que meu filho estudava. Um aluno do sexto ano havia trazido uma arma para a escola, mostrando-a abertamente no parquinho, e quando foi dado o sinal de fim do recreio, ele a colocou no bolso de seu casaco, pendurou-o no seu armário e o trancou. Além do fato ter ocorrido enquanto meu filho estava na escola, isso afetou uma família de amigos, pois seu filho estava no parquinho, viu a arma e, junto com um colega, comunicou o incidente ao diretor.

O aluno foi preso na escola. Nem o diretor, nem a assistente social, nem o policial que efetuou a prisão, nem mesmo sua mãe conseguiram fazê-lo falar – explicar a todos, que estavam muito assustados, por que ele estava com a arma em primeiro lugar, como ele a obteve, ou por que ele a levou ao parquinho.

As engrenagens do sistema se puseram em movimento: o menino foi expulso, acusado, e houve uma audiência à qual minha amiga e seu filho compareceram. Ela ficou muito frustrada. Em todo esse processo, o menino nunca disse uma palavra sequer.

Na tentativa de ajudar o diretor e minha amiga, eu contatei o especialista em justiça restaurativa (JR) junto aos serviços do judiciário regional, mas o caso do menino não foi encaminhado para uma conferência de grupo familiar. Eu tentei ver se Kay Pranis, que na época trabalhava no Departamento Prisional de Minnesota, poderia nos ajudar. Nós não podíamos mexer no sistema, mas ela ofereceu uma explicação para o silêncio do garoto: "Crianças e adolescentes falam quando se sentem seguros", foi sua observação. Esse menino obviamente não se sentia seguro e achou que uma arma lhe daria segurança. Essa sensação de segurança ficou fora de seu alcance quando ele foi pego. O que lhe aconteceu que fez com que ele tivesse acesso e andasse com uma arma?

"Crianças e adolescentes falam quando se sentem seguros". Essa observação é tão simples, mas tem implicações profundas para as escolas. Alguns alunos que não se sentem seguros vão acabar na secretaria da escola porque se envolveram em uma briga. Alguns escolherão a fuga e começarão a faltar às aulas, às vezes por dias seguidos. E alguns ficam simplesmente paralisados. Eles estão sentados em seus lugares, mas, devido ao medo, nenhuma informação passa ao córtex pré-frontal e não há "pensamento consciente" ou aprendizagem[1]. Cultivar uma sensação de segurança é importante não só para que se tenha uma escola com disciplina, mas para que a própria aprendizagem possa acontecer.

A questão da segurança nas escolas não tem a ver só com a prevenção de formas de violência extrema, brigas ou *bullying*. Tem a ver também em diminuirmos a desigualdade das conquistas, uma vez que a maneira como uma escola disciplina seus alunos irá ajudar ou prejudicar as realizações acadêmicas. Russell Skiba e Jeffrey Sprague expressaram-se de forma sucinta: "o tempo gasto aprendendo é o melhor e o único prognóstico de

resultados acadêmicos positivos". [2] Suspensões e expulsões são tempo passado fora da sala de aula. Dr. Skiba *et all* comprovaram em sua pesquisa que o uso de práticas excludentes para manter uma escola com alunos bem-educados tem um custo alto, danoso e injusto; também não atinge a meta de segurança ou da melhora das conquistas acadêmicas para todos os alunos.[3]

Em 2014, o Ministro da Educação dos Estados Unidos e o Procurador Geral da República enfatizaram a necessidade de alternativas para a disciplina excludente, bem como a importância de um ambiente escolar positivo, o que foi repassado por meio de uma carta, "Prezado Colega", enviada a todos os superintendentes de escolas nos Estados Unidos. Nessa carta, eles citam os dados que demonstram que alunos de cor e estudantes com necessidades especiais têm mais probabilidade de serem suspensos ou expulsos e afirmam que essa desproporcionalidade pode ser uma violação das leis de direitos civis. Nas recomendações feitas, baseadas em evidências, estão listadas as práticas de justiça restaurativa.[4]

Essa é uma boa notícia para nós que aprendemos os princípios e práticas da justiça restaurativa e as adaptamos para as escolas. Temos visto os resultados positivos: redução das suspensões; redução das suspensões repetidas; maior conexão com a escola e maior índice de aprendizagem; melhor relacionamento dos pais com a administração da escola e equipe profissional; melhor relacionamento entre crianças/adolescentes e seus pais.[5] Nós também sabemos que a implementação de uma filosofia envolve mais do que ensinar um conjunto de práticas. Implementar práticas restaurativas demanda uma mudança de paradigma – uma mudança na cabeça e no coração.

No excelente manual elaborado por Kay e Carolyn, *Círculos em Movimento*, as autoras defendem a ideia de se cultivar, além da segurança, uma escola humana e solidária.

Uma escola assim reconhece a contribuição de todos os seus membros – os alunos, é claro, e os professores, mas também toda a equipe de profissionais, os pais, a comunidade ampla. Por meio da prática do processo circular com regularidade, uma escola consegue criar um clima de cuidado e conexão. Essas práticas, envolvendo a escola como um todo, aumentam a capacidade dessa escola de encontrar a solução para problemas e para a construção de comunidade sob quase qualquer circunstância.

Este livro é abrangente: praticamente cada aspecto do dia escolar poderia ser vivenciado em Círculo – ou, mais importante, com os valores e princípios do processo circular. Com base nos princípios da justiça restaurativa e na sabedoria indígena do Círculo, as autoras articulam de maneira muito clara a filosofia e as práticas de uma escola restaurativa. Elas resumem a teoria e a pesquisa no início do manual e as ampliam no ensaio teórico no Apêndice 3.

Ao apresentarem um modelo de Círculo após outro, elas fazem com que o uso do processo em todos os contextos da vida escolar fique tão claro e aplicável quanto possível. Há modelos de Círculos para construção de relacionamentos e de comunidade e para ensinar habilidades emocionais e sociais; há Círculos para desenvolver o apoio, coesão e autocuidado da equipe de trabalho; há Círculos para engajar pais e membros da comunidade. E é claro que há Círculos para reparar o dano, até mesmo o dano causado por *bullying*. Após a leitura completa do manual, fica clara a interconexão das práticas que

ajudam a criar um clima escolar de afeto e cuidado: cada pessoa e cada aspecto da vida escolar fazem parte da mistura para conseguir um clima escolar positivo.

Várias estruturas excelentes articulam os elementos do clima escolar. Recentemente me deparei com uma descrição clara e sucinta: para construir uma comunidade positiva em uma escola, todos os alunos (e eu diria todos os adultos também) precisam sentir uma sensação de pertencimento e de significância. Graeme George, um professor e consultor australiano, detalha:

> Um dos objetivos-chave de qualquer escola é a construção de um senso de comunidade entre os alunos e os adultos na escola. Para que esses relacionamentos de cooperação se desenvolvam melhor, de acordo com Tyler e Blader (2000), os indivíduos precisam sentir um alto nível de orgulho em fazer parte do grupo e um alto nível de respeito dentro do grupo... Os descritores para essas necessidades-chave ... são pertencimento e significado. Para que os alunos se sintam parte da comunidade escolar, eles precisam se sentir pertencentes (i.e., eles têm interesse em fazer parte do grupo) e precisam sentir que são importantes (i.e., eles sentem que os outros estão interessados em que eles façam parte do grupo).[6]

Como podem todos os alunos de uma escola sentirem-se pertencentes e importantes? Esse é o desafio de criar uma escola segura e saudável. A palavra "todos" me impeliu a buscar práticas restaurativas e o Círculo em especial. Eu fui uma "boa menina" na escola: eu gostava da escola, eu me sentia parte dela, e eu era significante (importante). Sendo extrovertida, eu levantava a mão e era chamada a responder, e eu sentia que eu era vista, tanto pelos professores como pelos colegas. Mas muitos alunos não eram vistos. Como professora, eu lembro que tinha alunos cujas vozes eu raramente ouvia, se é que ouvia. Eu não posso dizer que os "enxergava", falando honestamente. Eles ocupavam lugares verificados somente na hora de preencher a chamada. Eu já ouvi alunos dizerem que é muito fácil desaparecer dentro de uma escola.

Para pertencer, é preciso ser visto. Para ser significante, é preciso contribuir. Em sua profunda simplicidade e complexidade extraordinária, o processo circular fornece os meios para que todos pertençam e sejam significantes sob qualquer circunstância: como aluno, estudando uma língua estrangeira; como membro da sala de aula, revisando o conteúdo para um teste; como professor, compartilhando os pontos positivos e negativos desse aluno; como diretor da escola, compartilhando sua sobremesa no refeitório; como membro de um time, aprendendo a ganhar e a perder; como criança que causou um dano, ajudando a consertar as coisas; como um jovem que foi magoado, ajudando os outros a consertar as coisas; ou como pai/mãe, trabalhando com a escola para apoiar a educação de todas as crianças/adolescentes. O Círculo, por um espaço de tempo, achata a hierarquia entre dois grupos oponentes, entre adultos e alunos, entre o educador que aprendeu em livros e os pais que aprenderam pela experiência. Há lugar para cada um e há lugar para todos.

O Círculo vem de uma tradição oral. As pessoas aprenderam sobre ele como parte de uma cultura maior. Como nós ensinamos e usamos essa prática em ambientes fora da cultura da qual ele é parte? Como podemos garantir que, no contexto da escola, tanto o

espírito do Círculo como os princípios da justiça restaurativa sejam implementados com fidelidade? Como se pode manter fidelidade a um processo que é tão flexível? Conduzir um Círculo com fidelidade é mais do que arrumar as cadeiras em círculo e fazer uma pergunta.

A prática é ensinada em sua maior parte vivenciando-a: sentando-se em volta de uma fogueira, de uma mesa, ou em uma roda de cadeiras. Nas últimas duas décadas, o processo circular vem sendo ensinado por meio de participação em oficinas e em treinamentos de três e quatro dias. Foram escritos livros sobre a teoria, e mais histórias são contadas para ensinar o espírito e os valores do processo. Agora, com o Círculos em Movimento, a teoria e as histórias são a prática, a reunião diária, "convidando todos a sentarem-se em um círculo de cadeiras sem qualquer outra peça de mobília."

O livro amplia o espectro das aplicações dessa prática e oferece vários esboços de Círculos. Cada seção do livro tem elementos de encanto para mim. Além de usar o Círculo para aprendizagem social e emocional, para construção de comunidade e para ensinar, encantou-me ver modelos de Círculos para o desenvolvimento de equipes de trabalho – desenvolvimento de conexões dentro da equipe. Fiquei encantada também em encontrar Círculos para pais e comunidade, não só para elaborar o Programa de Educação Individual, planejar reuniões ou reparar danos, mas para conferências de pais e mestres, planejamento com melhorias para a escola, discussão sobre os valores da família quanto à educação. Encantou-me ler os esboços dos Círculos conduzidos por alunos. E mais encantada ainda fiquei com os exemplos de Círculos continuados para reparar dano(s).

Nem todos os comportamentos inadequados em uma escola chegam ao nível de "Vá para a Direção!" Uma vez eu estava ajudando a revisar solicitações de fundos para programas de Justiça Restaurativa em organizações comunitárias, penitenciárias e escolas. Um dos revisores exclamou: "Essa escola não pode estar fazendo Círculos para reparar o dano de maneira autêntica. Eles estão dizendo que realizaram 200 Círculos só no ano escolar que passou. Eles não podem ter feito pré-encontros para todos eles!" Eu salientei que essa era uma escola de ensino fundamental que utilizava Círculos como prática diária. Estavam contando todos os Círculos realizados para reparar danos, o que incluía Círculos de dez minutos nos quais um aluno no papel de facilitador passava o dinossauro roxo para decidir de quem era a vez de usar os balanços. Nem todos os Círculos numa escola são realizados por causa de brigas.

Círculos em Movimento fornece um esboço para Círculos curtos, Círculos para reparar o dano como grupo em sala de aula, Círculos para lidar com danos quando ninguém tem certeza quem o causou, Círculos que necessitam de preparação em pré-encontros, bem como Círculos para incluir muitas pessoas para oferecerem apoio. O Módulo 13 traz discussões excelentes sobre a preparação necessária para abordar *bullying*. Nesse ponto, o Círculo é muito promissor, já que *bullying* é um problema de relacionamento, como bem o colocam Debra J. Pepler e Wendy Craig, e um problema de relacionamento requer soluções de relacionamento.[7]

Como encontramos repetidas vezes em Círculos em Movimento, somos seres que queremos estar em bom relacionamento uns com os outros. Nós sabemos que com frequência o *bullying* ocorre na presença de outras pessoas – tanto pessoalmente como virtualmente. Ao engajarmos com muito cuidado a pessoa que comete *bullying*, a pessoa que sofre *bullying* e os expectadores, nós conseguimos ajudar de forma efetiva as pessoas

a mudarem comportamentos – muito mais do que uma suspensão, um acordo de não falarem um com o outro, ou um pedido de desculpas forçado o faria. A preparação, porém, é essencial: desde o treinamento do facilitador que conduzirá um Círculo para reparar danos, a realização dos pré-encontros, a organização dos Círculos de apoio e, é claro, reunir-se em Círculos de celebração depois de todos os acordos terem sido cumpridos.

Também me encantou a seção sobre organizar Círculos de apoio continuado. Alguns alunos vêm para a escola com redes neurais para comportamentos que são os mais úteis para a sobrevivência em um lar ou numa comunidade com estresse tóxico, porém esses mesmos comportamentos podem perturbar demais quando apresentados dentro de uma sala de aula. Para escolher comportamentos diferentes, os alunos têm de, primeiramente, aprender novos comportamentos. E aprender qualquer coisa nova leva tempo. "Como é que eu posso chegar ao Carnegie Hall?"- pergunta um jovem. "Pratique, meu caro jovem, pratique!" é a resposta.

Alguns alunos precisam do apoio vindo das pessoas que demonstram, explicitamente, que se importam com eles e que dão exemplos de apoio carinhoso durante um período de tempo. A construção de novas redes neurais que sejam fortes para comportamentos novos podem levar até seis meses (para alguns de nós, ainda mais tempo). Tudo isso é maravilhoso, mas a parte pela qual estou particularmente feliz em encontrar na obra é a seção de Círculos para a equipe de trabalho explorar a implementação das medidas restaurativas. Esses três Círculos propiciam aquele primeiro passo essencial na implementação de qualquer processo que envolva a escola toda: adesão. Práticas Restaurativas, assim como Intervenções e Apoios para Comportamento Positivo, Aprendizagem Social e Aprendizagem Emocional representam uma mudança de paradigma para muitas pessoas. A mudança é deixar de enfatizar a vergonha, a culpa e o castigo e passar a enfatizar o apoio e o relacionamento. A ideia é "ensinar os comportamentos que queremos ver" – trabalhar com, ao invés de fazer por ou fazer para. Como podemos respeitar a criança como ser integral, se armazenamos a parte acadêmica longe das necessidades sociais, emocionais e físicas dos alunos?

Uma mudança de paradigma requer movimento dentro de nossas mentes e dentro de nossos corações. Ao possibilitar que a equipe de trabalho fale a respeito de quem são como pessoas e o que valorizam, podemos ajudá-los a desenvolver interesse e entusiasmo para fazer a mudança. O processo circular sendo usado para seu próprio desenvolvimento fará, talvez, com que os adultos cheguem ao consenso de como fazer para que a escola avance como um todo.

Círculos em Movimento é como um bom livro de receitas. Dá as coordenadas para os cozinheiros iniciantes, dando também ideias e sugestões para os cozinheiros experientes. Iniciar-se qualquer prática nova é, ao mesmo tempo, assustador e emocionante. As pessoas têm mais probabilidade de iniciar uma coisa nova se sentirem-se seguras. Círculos em Movimento oferece essa sensação de segurança para os iniciantes e para os facilitadores experientes. Os apêndices com sugestões para aberturas e encerramentos, para perguntas do Círculo, e da teoria que fundamenta todo esse processo, combinado aos modelos de Círculos, fazem com que a realização de um Círculo seja tão fácil quanto

assar um bolo. Há uma receita, mas os facilitadores também aplicam a sua intuição e seu cuidado. Escolha uma página, junte as pessoas e mexa com um objeto da palavra!

Sou muito grata à Kay e à Carolyn pelo seu comprometimento em criar comunidades saudáveis para todos os jovens, pela sua criatividade e generosidade. Mal posso esperar para compartilhar essa sabedoria com nossas escolas – professores, administradores, alunos e suas famílias, equipe de apoio ao aluno, assistentes educacionais, voluntários, cozinheiros, faxineiros, motoristas dos ônibus escolares e membros do conselho escolar. Este livro é um presente!

Nancy Riestenberg
Especialista em Ambiente Escolar, Departamento de Educação Estadual de Minnesota
Roseville, Minnesota, Julho de 2014.

NOTAS

1. The Hawn Foundation, (2011). *The mind-up curriculum: Brain-focused strategies for learning—and living.* Scholastic Teaching Resources, 35.

2. Skiba, R., & Sprague, R. (2008). Safety without suspensions. *Educational Leadership,* 66(1), 38–43. http://www.loudoun.k12.va.us/cms/lib4/VA01000195/Centricity/Domain/63/PBS/Safety_Without_Suspensions_Sept_2008.pdf.

3. For research on outcomes of exclusion, go to the Institute of Educational Sciences' Education Resource Information Center (ERIC): http://eric.ed.gov/?. Also, Dignity in Schools, http://www.dignityinschools.org/content/dignity-schools-campaign-fact-sheets as well Appendices 3 and 4 in this book.

4. "Dear Colleague" Letter on School Climate and Discipline: http://www2.ed.gov/policy/gen/guid/school-discipline/index.html?utm_source=E-News%3A+School+Discipline%2C+Hillary+Clinton%2C+and+Early+Ed&utm_campaign=enews+1%2F15%2F14&utm_medium=email.

5. McMorris, B. J., Beckman, K. J., Shea, G., Baumgartner, J., & Eggert, R. C. (2013). Applying restorative justice practices to Minneapolis public schools students recommended for possible expulsion: A pilot program evaluation of the family and youth restorative conference program. School of Nursing, Healthy Youth Development Prevention Research Center, Department of Pediatrics, University of Minnesota, Minneapolis, MN, the Legal Rights Center, Minneapolis, MN, and Minneapolis Public Schools.

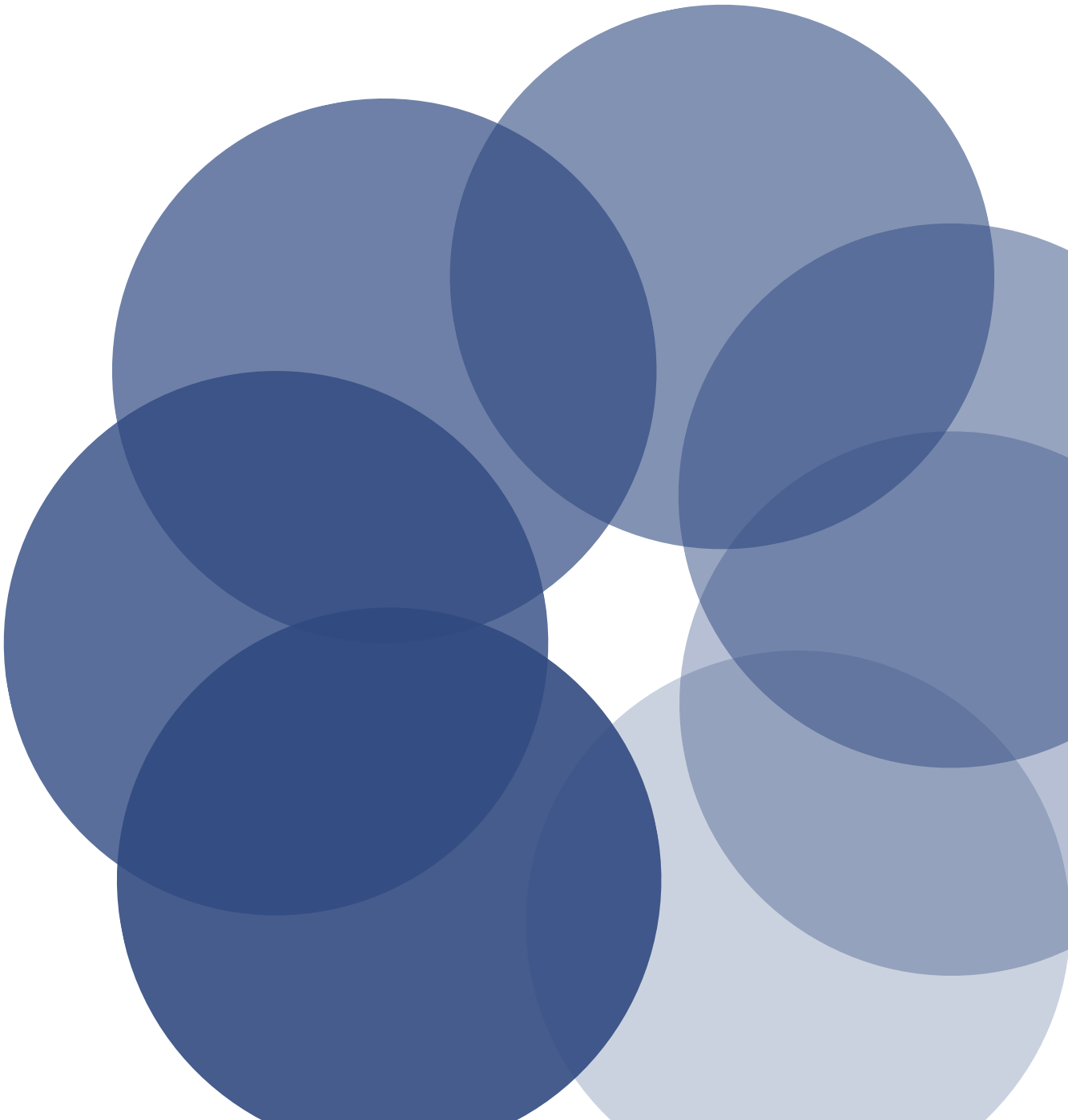
6. Kelly, V. C., Jr., & Thorsborne, M. (2014). Affect and emotion in a restorative school. In V. C. Kelly, Jr., & M. Thorsborne (Eds.), *The psychology of emotion in restorative practice: How affect script psychology explains how and why restorative practice works.* London: Jessica Kingsley Publishers, 212.

7. Pepler, D. J., & Craig, W. (1988, 2000). Making a difference in *bullying.* Report #60. LaMarsh Centre for Research on Violence and Conflict Resolution, York University, and Department of Psychology, Queen's University.

Íntegra disponível em www.circulosemmovimento.org.br

PARTE I

Noções Básicas



Introdução

Círculos em Movimento é um guia de recursos elaborado para ajudar professores, direções, alunos e pais a incorporarem a prática do Círculo no dia a dia da comunidade escolar. Este guia de recursos oferece instruções completas passo a passo para planejar, facilitar e implementar o Círculo tendo em vista diversas finalidades. O objetivo do guia é ajudar comunidades escolares a usar Círculos em diferentes contextos dentro do ambiente escolar.

O Círculo é um processo de comunicação estruturado e simples que ajuda os participantes a se reconectarem com a valorização deles mesmos e dos outros de maneira alegre. Foi elaborado para criar um espaço seguro, a fim de que todas as vozes sejam ouvidas e para encorajar cada participante a caminhar em direção ao seu melhor como ser humano. Os Círculos são relevantes para todos os grupos etários. A linguagem poderá variar para que seja adequada à etapa de desenvolvimento, mas conversar em Círculo é igualmente benéfico para todos os membros da comunidade escolar, desde o mais jovem ao mais velho. Nós acreditamos que a prática de Círculos seja útil para construir e para manter uma comunidade saudável, na qual todos os membros se sintam conectados e respeitados.

A prática dos Círculos é útil na construção e na manutenção de uma comunidade saudável, na qual todos os membros se sintam conectados e respeitados.

O manual Círculos em Movimento não é nem um curso, nem um programa especializado. É um guia para aprender a trazer a prática do Círculo para dentro da comunidade escolar. Esse manual de recursos traz a fundamentação da prática de Círculos, descrevendo o processo básico, os elementos essenciais, um guia passo-a-passo para organizar, planejar e conduzir Círculos. Também traz mais de uma centena de planos de aula específicos, bem como ideias para aplicá-los em diferentes contextos e com fins distintos. Esses podem ser seguidos conforme estão escritos, ou podem ser modificados pelo usuário. Nós encorajamos a adaptação criativa de qualquer plano de Círculo. Nós acreditamos que qualquer indivíduo responsável e atento possa aprender a usar as práticas de Círculo de maneira segura, criativa e eficiente.

Não existe uma maneira única de integrar Círculos em uma comunidade escolar: cada comunidade deverá incorporar o Círculo do seu próprio jeito para atender as suas necessidades específicas. Nós encorajamos os que utilizarem esse manual de recursos e os modelos de Círculos como se fossem receitas em um livro de arte culinária. Escolha o que lhe apetecer e o que apeteça àqueles com quem você for compartilhar o Círculo. Você é o juiz principal para saber o que faz sentido para sua sala de aula e para sua comunidade escolar. Nós reconhecemos também que é possível substituir-se um ingrediente por outro, e então encorajamos a criatividade para adaptar atividades específicas para atender suas necessidades. Ao mesmo tempo, nem todos os elementos são descartáveis. Assim como a temperatura do forno e o tempo de cozimento são essenciais para o sucesso de qualquer receita, nós estabelecemos de maneira muito clara o que não pode ser mudado.

POR QUE TRAZER OS CÍRCULOS PARA AS ESCOLAS?

Existe uma boa razão para que as sociedades democráticas vejam a educação pública como o alicerce de suas mais altas aspirações. A educação pública é o comprometimento coletivo para a visão de uma sociedade que pode dar condições para que cada indivíduo busque uma vida com significado. Para que a educação pública sirva como o grande equalizador de nossa sociedade, é essencial que cada criança possa alcançar o sucesso, desde aquelas que ocupam o lugar mais baixo na escala social, como as que estão no meio e no topo.

Não é segredo nenhum que nos últimos vinte anos nossas escolas têm sido criticadas por falharem ao não atender às necessidades de muitas de nossas crianças e famílias. Existe pressão para que as escolas assegurem a competitividade global nos Estados Unidos e, ao mesmo tempo, que reparem a desigualdade social. Isso está acontecendo a um tempo em que as condições sociais e econômicas resultam em mais crianças chegando à escola com a necessidade profunda de apoio e orientação de adultos. Não é de se surpreender que os professores e direções das escolas se sintam sobrecarregados pelas tarefas que lhes são designadas.

Nós acreditamos que o clamor sobre as escolas falhando mascara questões subjacentes muito mais importantes. Howard Gardner sugere que precisamos refletir profundamente a respeito das "mentes" ou inteligências que nós estamos buscando cultivar dentro de nossas instituições educacionais. Não é questão de ciência, mas uma questão de valores e prioridades. Como sociedade, nós precisamos claramente de especialistas – aqueles que analisam de maneira profunda determinada área e adquirem o conhecimento a ela associado. Mas nós precisamos também de outros tipos de "mentes": pessoas que criam e que imaginam; precisamos daqueles que têm a habilidade de separar, de sintetizar e de destilar informações; aqueles capazes de comunicar e de se relacionar com os outros; e indivíduos com habilidades éticas e morais para enxergar as conexões entre nossas ações e nossos valores e liderar com base nessa compreensão.

Nel Noddings nos pede que pensemos profundamente a respeito do objetivo das escolas públicas dentro de nossas comunidades. Em vez de ver escolas como negócios concebidos para fabricar trabalhadores de sucesso, ela nos instiga a ver as escolas como lugares especiais onde nossas crianças sejam cuidadas todos os dias. Não contando a família, a escola é a única instituição social sustentada com recursos públicos onde as crianças crescem na companhia de adultos. Segundo Noddings, o objetivo maior das escolas não é a instrução acadêmica, mas o desenvolvimento das crianças como pessoas saudáveis, competentes e morais. As escolas cuidam de todas as nossas crianças – as que são academicamente talentosas e as que não o são. O desenvolvimento intelectual é importante, mas não é a primeira das prioridades da escola. A maior e principal prioridade é cuidar dos alunos. Por essa razão, acima de tudo, as escolas têm de ser centros de estabilidade, de continuidade e de comunidade.

Acima de tudo, as escolas precisam ser centros de estabilidade, de continuidade e de comunidade.

Este guia está alinhado de maneira profunda com o entendimento do propósito sagrado da educação pública. A longo prazo, a medida de nossas escolas públicas é a medida de nosso comprometimento moral para com nossas crianças. Em 1902, John

Dewey escreveu que o que deveríamos querer para nossas escolas é o que os melhores e mais sábios pais gostariam para seus próprios filhos. Nós podemos discordar a respeito da filosofia educacional, a respeito do currículo e estilos de ensino, mas todos os pais querem que seus filhos sejam cuidados e tratados com respeito.

Afinal, nossas escolas são o reflexo de nossos valores como sociedade: as escolas que criamos espelham a sociedade que nós criamos para nós mesmos. Dentro da escola, os relacionamentos que se desenvolvem entre adultos e crianças espelham os relacionamentos que os adultos têm uns com os outros. Se os adultos se sentirem respeitados, seguros e apoiados, esses valores serão replicados em seus relacionamentos com as crianças. Atender às necessidades dos adultos e aos relacionamentos entre adultos é tão importante quanto atender aos relacionamentos com a crianças e entre elas. No final, a questão de como construir uma comunidade escolar saudável abre uma questão maior que é como construir uma comunidade saudável dentro de nossa sociedade.

Nós acreditamos que o uso da prática do Círculo de maneira regular e rotineira seja uma infraestrutura chave para uma comunidade escolar saudável. A escola é a instituição de desenvolvimento universal mais importante além do lar e, é por isso, lugar de importância onde as crianças estão em relacionamentos continuados com adultos. A qualidade da aprendizagem e do crescimento que tem lugar dentro da escola depende dos relacionamentos saudáveis dos adultos com as crianças, assim como dos adultos entre si e das crianças entre elas mesmas. Os Círculos apoiam o crescimento e a aprendizagem individual ao mesmo tempo em que contribuem para o desenvolvimento de uma comunidade escolar positiva e saudável para todos. Círculos não são nem uma panaceia nem uma poção mágica, porém acreditamos firmemente que uma prática integrada de Círculo dentro de qualquer comunidade escolar ajudará a desenvolver relacionamentos que darão suporte e promoverão a aprendizagem, ao mesmo tempo em que irão nutrir o desenvolvimento social e emocional saudável tanto das crianças como dos adultos.

A Fundamentação Teórica para a Prática de Círculos nas Escolas

Existem seis grupos de teorias relevantes para a compreensão do poder dos Círculos nas escolas. Nós vamos revê-los aqui, de maneira muito breve, e mais tarde fornecemos uma discussão aprofundada dessas ideias. Os leitores interessados na discussão completa dessas fundamentações teóricas e nas citações devem ir para o Apêndice 3, páginas 395 a 416.

1. ENFOQUE HOLÍSTICO PARA COM AS CRIANÇAS/ ADOLESCENTES

O primeiro conjunto de teorias é "educação holística", que chama a atenção para a importância do aprendizado social e emocional. As percepções do que hoje chamamos de "psicologia positiva" acrescentaram muito à nossa compreensão a respeito do papel que o caráter e a emoção desempenham no resultado acadêmico, resiliência frente a acontecimentos de vida adversos e a transição bem-sucedida para a vida adulta. Acontece que os fatores não cognitivos são tão, ou ainda mais, importantes do que os cognitivos. Os hábitos emocionais como persistência, otimismo, coragem, foco e curiosidade parecem ter influência maior do que a inteligência ao se prever quais indivíduos serão bemsucedidos na universidade e na transição para a vida adulta saudável e plena.

Aquilo a que nos referimos como "força interior" ou "resiliência" pode ser desenvolvida, e, assim como a força de nossa musculatura, ficará mais forte com o uso repetido.

O círculo é um processo que busca, de forma intencional, atender a pessoa de forma holística e dar espaço para o desenvolvimento social, emocional e moral além do desenvolvimento físico e mental. Hábitos e atitudes emocionais não são simplesmente características inatas fixadas pelo nosso código genético, mas traços cultivados por meio da interação com os outros. Assim como nossos músculos, aquilo a que nos referimos como "força interior" ou "resiliência" pode ser desenvolvida, e assim como a força de nossa musculatura, ficará mais forte com o uso repetido. As pesquisas confirmam que as habilidades emocionais da empatia, paciência e autogestão podem ser aprendidas e nutridas dentro da sala de aula da comunidade escolar.

2. A IMPORTÂNCIA DOS RELACIONAMENTOS NO DESENVOLVIMENTO E NA APRENDIZAGEM

O segundo conjunto de teorias tem o enfoque na importância dos relacionamentos no desenvolvimento humano e no processo de aprendizado cognitivo e social. A teoria da vinculação dentro da psicologia; a teoria da escolha dentro da educação; a ética do cuidado dentro da filosofia moral e a teoria do controle social dentro da sociologia estão entre as teorias relevantes que identificam a qualidade do vínculo entre adultos e crianças como a chave para o aprendizado e para o desenvolvimento humano saudável. O Círculo é, acima de tudo, um processo para construir relacionamentos. Nós acreditamos que seu uso irá

fortalecer relacionamentos de confiança e de cuidado entre adultos e crianças, bem como entre os adultos e entre as crianças, de maneira altamente benéfica para o aprendizado social e cognitivo.

3. ENFOQUE HOLÍSTICO PARA COM A ESCOLA

O terceiro conjunto de teorias fica sob o guarda-chuva do enfoque holístico para com a escola, destacando-se a importância de um clima escolar positivo, um sentido de pertencimento e uma conexão entre os estudantes e adultos com a comunidade escolar. "Conexão escolar" é um termo que engloba o sentido de vinculação que um aluno sente com a comunidade escolar. A construção de uma comunidade forte, tanto para os adultos como para os estudantes, é a chave para promover um sentido de conexão entre os alunos.

O clima escolar refere-se ao nível de civilidade e consideração entre os membros da comunidade. Refere-se a como os alunos tratam uns aos outros rotineiramente, seja no pátio da escola, no ônibus, na sala de aula e nos corredores, como os adultos tratam uns aos outros nas reuniões de trabalho, bem como refere-se ao tom e à qualidade das interações entre adultos e estudantes. O processo circular é um espaço designado a promover o sentimento de pertencimento, a cultivar a conscientização e a consideração pelos outros e a assegurar a participação democrática respeitosa de todos os membros da comunidade. Por ser um processo estruturado para cultivar e apoiar o comportamento positivo dentro dele e, mais importante, fora do Círculo, nós acreditamos que seja extremamente útil na geração de um clima escolar positivo.

4. A DISCIPLINA POSITIVA

O quarto conjunto de teorias relevantes para o uso dos Círculos nas escolas é o campo da disciplina positiva, particularmente o uso de práticas restaurativas baseadas na teoria da justiça restaurativa. O Círculo é uma estrutura útil na geração e na articulação dos valores compartilhados, traduzindo-os em um conjunto de normas comportamentais comuns e explícitas em relação à conduta dentro da comunidade escolar. É também um processo eficiente na condução de uma disciplina positiva – um processo estruturado para lidar com o dano de forma que atenda às necessidades daqueles que foram prejudicados, ao mesmo tempo em que promove a assunção de responsabilidade pelos que o causaram. A disciplina restaurativa busca a formação de uma comunidade mais forte ao envolver toda a comunidade escolar na solução positiva do dano e ao usar o conflito como oportunidade para fortalecer relacionamentos positivos.

A disciplina restaurativa busca a construção de uma comunidade mais forte envolvendo toda a comunidade escolar na resolução positiva das infrações e usando o conflito como oportunidade para fortalecer relacionamentos positivos.

5. UM AMBIENTE DE APRENDIZAGEM COM SENSIBILIDADE PARA O TRAUMA

O quinto conjunto de teorias relevantes ao uso de Círculos dentro das escolas vem da compreensão do trauma ou experiências adversas na infância e seu impacto na aprendizagem e no desenvolvimento humano. Gostemos ou não, as escolas lidam com

muitas crianças que foram negligenciadas, abusadas, e/ou expostas a estresse crônico dentro de suas casas e em seus bairros. Essas crianças estão crescendo sob condições nas quais, de maneira crônica, não têm o apoio de adultos em seus lares e comunidades. Porém, a necessidade de orientação, segurança e apoio – tanto emocional quanto físico – de adultos é muito maior até mesmo do que o sistema terapêutico mais bem financiado poderia lhes proporcionar. Nós acreditamos que a teoria do trauma ajuda a reestruturar os desafios acadêmicos e maus-comportamentos dos alunos, de forma que os educadores e demais funcionários possam oferecer apoio e orientação ao invés de castigos como resposta à sua má conduta.

Um ambiente de aprendizagem sensível ao trauma é aquele em que a criança se sente valorizada e cuidada por adultos na escola, o ambiente da sala de aula e da escola é emocionalmente e fisicamente seguro e os padrões para o comportamento estão claramente articulados e são reforçados através de intervenções positivas e de relacionamentos positivos com os adultos e com seus pares. Nós acreditamos que a cura do trauma vem da experiência confiável e repetida de relacionamentos saudáveis que oferecem apoio. Há um potencial inexplorado da capacidade das escolas serem santuários nas vidas de crianças e adultos estressados através da criação do espaço de conexão relacional contínua. É simples, é econômico, é transformador.

Estar em relacionamentos positivos – o sentimento de ser reconhecido, ouvido, respeitado e valorizado – é por si só uma forma de cura.

Estar em relacionamentos positivos – o sentimento de ser reconhecido, ouvido, respeitado e valorizado – é por si só uma forma de cura. O processo circular pode também oferecer a oportunidade de chegar à autoconscientização através da conexão com os outros e oferece, ainda, a oportunidade de aprender formas construtivas de ir ao encontro das necessidades a partir da comunidade. Mais importante, essa é uma prática que beneficia todas as crianças – tanto as que estão emocionalmente saudáveis, como aquelas que estão se esforçando para ficar bem. É uma maneira de cultivar os benefícios de cura de uma comunidade saudável que concentra a força para apoiar e nutrir todos os seus membros, tanto em tempos bons como nos ruins.

6. PRÁTICA DA ATENÇÃO PLENA/*MINDFULNESS*

O processo circular encoraja os participantes a desacelerarem e a estarem presentes com eles mesmos e com os outros.

A fundamentação final deste guia é a incorporação da prática da atenção plena/*MINDFULNESS* dentro da estrutura do próprio Círculo. Como o próprio processo do Círculo, a atenção plena/*MINDFULNESS* é uma técnica de bem-estar de longa tradição nas sociedades humanas, e o Círculo é uma prática de atenção plena porque encoraja os participantes a desacelerarem e a estarem presentes com eles mesmos e com os outros. Neste guia, nós apresentamos exercícios simples de meditação e de respiração como parte da estrutura de muitos Círculos. As pesquisas científicas confirmam o que milhares de anos da sabedoria humana e da prática afirmam: o uso regular de práticas simples de meditação aumenta o bem-estar mental, físico, emocional e espiritual. Tem sido demonstrado que, assim como acontece com o exercício físico regular, o uso rotineiro da prática de meditação tem muitos efeitos benéficos para todas as faixas etárias. Pesquisas nas escolas que usam meditação demonstram que técnicas simples podem melhorar a qualidade da atenção e foco dentro da sala de aula.

Nossos 7 Pressupostos Básicos

No que acreditamos que seja verdade

Nesta seção, nós apresentamos nossos pressupostos a respeito dos seres humanos. Há ideias básicas que nós acreditamos serem verdades a respeito da natureza humana e de nossos relacionamentos em relação ao mundo. É importante estarmos cientes a respeito de nossos pressupostos básicos, porque aquilo que acreditamos ser verdade formata o que enxergamos. Nossas crenças formam o prisma através do qual nós nos enxergamos e enxergamos os outros no mundo.

Por exemplo, quando você olha para essa imagem, o que você vê?

É muito provável que você veja a figura de um vaso no formato parecido ao de uma urna grega. Porém, olhe de novo. Você consegue enxergar a imagem de dois rostos brancos? Ambas as imagens estão lá, mas o que nossa mente nos diz é que esperemos ver formas que nossos olhos possam enxergar. Seu princípio sobre o que está lá formata o que você enxerga! Os pressupostos básicos que estamos por apresentar não fazem parte só desse guia de recursos. São princípios que podem ser encontrados na sabedoria e nas tradições culturais do mundo inteiro. Nós convidamos cada pessoa que vá utilizar este guia a refletir sobre esses princípios, bem como a dedicar um tempo para examinar os seus próprios.

1. O Verdadeiro Eu em cada um é bom, sábio, e poderoso. . .

Nós acreditamos que cada um tem um eu, um *self*, que é bom, sábio e poderoso e que está sempre presente. Neste guia de recursos, nós vamos nos referir a isso como o eu "verdadeiro", "essencial". O eu verdadeiro está em cada um. Está em você, nos seus alunos e nas pessoas com quem você trabalha todos os dias. A natureza do eu verdadeiro é sábia, bondosa, justa, boa e poderosa. O eu verdadeiro não pode ser destruído. Não importa o que alguém tenha feito no passado e não importa o que tenha lhe acontecido no passado, o eu verdadeiro permanece bom, sábio e poderoso, como no dia em que nasceu.

Este modelo de *self* faz a distinção entre fazer e ser. O que nós fazemos não é a totalidade de quem nós somos. Nós frequentemente nos confundimos a respeito disso. Nós confundimos os papéis que desempenhamos ou as emoções que sentimos como nosso eu verdadeiro. Nosso eu verdadeiro não está sempre refletido em nossas ações ou em nossos sentimentos. Porém, debaixo das máscaras e atos que nós humanos adotamos, está um *self* mais profundo e mais saudável. Ajudar os alunos e todos os membros da comunidade escolar a sintonizarem-se com a bondade e a sabedoria de seus eus verdadeiros é o primeiro passo para realinharem seu comportamento no mundo com esse eu mais profundo.

Para usar uma metáfora, a parte externa da concha da ostra é áspera, sarapintada, com protuberâncias e reentrâncias. Alguns podem dizer que seja feia. Porém, por dentro, no centro, está uma pérola magnífica, lisa, infinitamente bela. É assim que se apresenta o eu verdadeiro.

O mundo está Profundamente Interconectado. . .

O ser humano faz parte de um todo por nós chamado de "Universo", uma parte limitada em tempo e espaço. Ele passa pela experiência de si próprio, seus pensamentos e sentimentos como algo separado do resto – uma espécie de ilusão de ótica de suas consciências. Essa ilusão é uma espécie de prisão para nós, restringindo-nos aos nossos desejos pessoais e às afeições por algumas pessoas mais próximas de nós. A nossa tarefa deve ser a de nos libertarmos desta prisão, ampliando o nosso círculo de compaixão, a fim de abraçar todas as criaturas vivas e toda a natureza em sua beleza.

— Albert Einstein

2

De acordo com a Teoria do Caos, quando uma borboleta bate as asas na América do Sul, o vento muda na América do Norte. Isso aponta para a interconexão das forças naturais em torno do globo. A mudança climática é outro lembrete visível da interconexão dentro da natureza. Pode ser que não estejamos sempre conscientes do impacto de nossas ações em nosso meio ambiente, mas nós devemos perceber que as nossas ações têm consequências. A sabedoria folclórica americana expressa a mesma ideia na frase "O que vai, volta". A Bíblia também diz "Você colhe aquilo que planta". Em nossos relacionamentos humanos, nós estamos, dessa mesma maneira, profundamente interconectados. Quando os indígenas dizem "Somos todos parentes", eles querem dizer que os seres humanos estão conectados a todas as criaturas vivas e são parte do mundo natural.

A sociedade Africana tradicional usa o termo "ubuntu" para expressar a ideia de que cada um de nós é fundamentalmente parte de um todo. Pode ser assim traduzido: "Eu sou porque nós somos".

Nós acreditamos que esse princípio nos faz lembrar que não há crianças, adolescentes e adultos dos quais possamos nos livrar. Nós não podemos expulsar, chutar para longe ou nos livrar de nada sem, literalmente, jogar fora uma parte de nós mesmos. Ao excluirmos alguém, nós prejudicamos a nós mesmos, assim como prejudicamos o tecido de nossa comunidade: cada suspensão e cada expulsão reverbera na teia de relacionamentos interconectados com consequências nocivas que não se pretendia ter. Por estarmos conectados, o que fizermos aos outros nós também o fazemos a nós mesmos, embora nem sempre percebamos que seja isso o que acontece. A notícia maravilhosa é que, mesmo a mais ínfima ação positiva, as palavras de apoio, momentos de compreensão e atos de bondade intencionais são da mesma forma amplificados por meio da teia de relacionamentos interconectada. Muitas tradições de sabedoria nos aconselham a agirmos tendo essa compreensão em mente.

Não deixe passar ações negativas despercebidas simplesmente porque são pequenas; mesmo uma faísca sendo diminuta, poderá queimar um monte de feno do tamanho de uma montanha… Não deixe passar pequeninas boas ações despercebidas, achando que não trazem benefícios; mesmo diminutas gotas de chuva no final acabam por encher um enorme tanque.

— Budha

Todos os Seres Humanos têm o Desejo Profundo de estar em um bom relacionamento. . .

Nós acreditamos que todas as pessoas querem amar e querem ser amadas e que todas as pessoas querem ser respeitadas. Pode ser que não seja isso que elas demonstrem em seu comportamento, particularmente quando elas não foram amadas e não foram respeitadas pelos outros. Mas em nosso íntimo, nós todos queremos estar em bom relacionamento com os outros. Nel Noddings nos lembra que as crianças "escutam as pessoas que são importantes para elas e para quem elas são importantes."

Nós precisamos parar de pensar na natureza humana como um problema. Como nos ensina Meg Wheatley, a natureza humana é a bênção, não o problema. Em nossa cultura, nós temos a tendência a nos focarmos nos aspectos ruins da conduta humana. Enquanto por um lado a ganância humana, a raiva, o medo e a inveja são emoções humanas fortes, responsáveis por grande parte do sofrimento humano, por outro lado essa é só a metade da história humana. Hoje, em nossa cultura, nós temos uma necessidade muito grande de lembrar os fatos impressionantes da bondade humana.

> *Existe muito sofrimento no mundo – sofrimento físico, material, mental... Mas o maior sofrimento é estar sozinho, sentindo que não é amado, não tendo ninguém. Cada vez mais eu percebo que ser indesejado é a pior doença com que qualquer ser humano possa estar.*
>
> *— Madre Teresa*

Quando os alunos se sentem apoiados e são bem-sucedidos na sala de aula, raramente são alunos difíceis de lidar. Quando os professores se sentem apoiados e são bem-sucedidos na escola, raramente ficam esgotados.

— Esther Wright

Todos os Seres Humanos têm talentos, & e cada um é necessário pelo que traz. . .

De acordo com alguns ensinamentos indígenas, cada criança nasce com quatro talentos únicos que vêm da Mãe Terra. É responsabilidade dos adultos reconhecerem esses talentos únicos e ajudarem os jovens a cultivá-los, de modo que a criança possa crescer e perceber o seu propósito individual na vida e usar esses talentos para ajudar os outros. Conforme um provérbio suaíli, o maior talento que nós podemos dar um ao outro não é compartilhar nossas riquezas com os outros, mas revelar as próprias riquezas dos outros a eles mesmos. Todos nós precisamos sentir que temos algo valioso a contribuir para os outros.

Nós acreditamos que nas sociedades humanas todos os talentos são indispensáveis para o bem-estar do todo. Na natureza, a diversidade é a fonte da força. Interdependência é essencial para a sobrevivência. É assim que acontece na natureza. Cada célula de nosso corpo é diferenciada para desempenhar uma função especializada que contribui para o todo. Isso é tão verdadeiro para as famílias como o é para as organizações. Pessoas diferentes são necessárias, porque pessoas diferentes veem e fazem coisas de forma distinta. Nós precisamos da contribuição de talentos diversos, personalidades diversas e perspectivas diversas para encontrar soluções criativas e inovadoras para atender às nossas necessidades.

Precisamos ter humildade – perceber que cada um de nós sozinho não tem todas as respostas – e sentir gratidão, para podermos estar abertos aos talentos e dons que os outros trazem.

Nós precisamos nos engajar ativamente na libertação de cada pessoa para que ela seja aquilo para o que foi destinada: alguém diferente de quem nós somos, alguém que vai ver o mundo a partir de outra perspectiva, alguém que não vai concordar conosco.
— Caroline A. Westerhoff

Tudo o que

Precisamos para fazer mudanças positivas

já está aqui . . .

Juntem-se.
Eliminem a palavra "luta" de seu vocabulário.
Tudo que fizermos agora deve ser feito de maneira sagrada e em celebração.
Nós somos aqueles por quem estávamos esperando".
— Anciãos Hopi

Este guia de recursos é um modelo baseado no que é positivo. Nós acreditamos que tudo de que precisamos para fazer as mudanças positivas dentro de nossa comunidade escolar já esteja aqui. Isso porque a criatividade humana e o comprometimento humano são nosso maior tesouro e nossa maior esperança. Um modelo focado no que é negativo identifica o que está faltando a fim de criar mudança. É fácil nos deixarmos levar pela crença de que os recursos de que precisamos para atender nossas necessidades comuns como seres humanos sejam escassos e estejam diminuindo. Na verdade, o que nós, com demasiada frequência presumimos como sendo falta de recursos é, na verdade, uma questão de valores e prioridades.

Nós acreditamos que as comunidades escolares possuem grandes reservatórios de talento e de sabedoria que estão aguardando para serem acessados. Se nós falhamos em nos vermos como criadores de nossa cultura escolar, nós negamos o poder de mudá-la. Nós precisamos aprender a dar vazão à sabedoria e à energia criativa de todos nossos recursos humanos: alunos, professores, pais, família extensa, administradores, secretários, agentes de custódia, responsáveis por recursos e muitos mais que estejam presentes em nossa comunidade. Meg Wheatley nos lembra que devemos olhar à nossa volta e ver quem aí está, porque quando um sistema vivo está batalhando, esse sistema precisa começar a falar consigo mesmo, especialmente com "aqueles que nem mesmo sabia que faziam parte de sua estrutura." Ao agir assim, nós liberamos o potencial de nosso poder coletivo para criar o mundo que desejamos. Nós somos aqueles por quem estávamos esperando.

Seres Humanos são holísticos. . .

Em inglês, as palavras "saúde" (health) e "inteiro" (whole) derivam da mesma raiz. Nossas mentes, corpos, emoções e espíritos estão em tudo o que fazemos. São partes igualmente importantes de nós como seres humanos – cada uma delas nos traz maneiras de saber e fontes, tanto de conhecimento como de sabedoria.

A aprendizagem é um processo holístico que engaja corpo, coração e espírito, bem como a mente em um processo integrado. A maneira como usamos nossos corpos afeta a precisão de nossos processos mentais. Nenhuma criança consegue aprender se estiver com fome, cansada, com frio ou doente. A qualidade de como nos sentimos a respeito dos outros afeta a aprendizagem. Pesquisas modernas a respeito do cérebro demonstram que as informações com conteúdo emocional são mais profundamente gravadas em nossa memória do que as informações sem esse conteúdo, e, com frequência, diz-se que as crianças não se importam com o que você sabe, até que elas saibam que você se importa. Nós sabemos também que a ausência de segurança física e emocional na sala de aula cria sentimentos de estresse, tais como medo e pavor, que interrompem a cognição e impedem a aprendizagem.

Nessa abordagem para criar escolas saudáveis, nós buscamos engajar todas as partes que nos compõem: nosso intelecto, nossas emoções, nosso espírito e nosso corpo. Nós buscamos atender às necessidades de cada uma dessas partes, de modo que possamos nutrir as múltiplas inteligências que fazem parte das capacidades humanas.

As conexões alcançadas por bons professores residem não em seus métodos, mas em seus corações… o lugar para onde o intelecto e a emoção, o espírito e a vontade irão convergir.
— Parker Palmer

7

Nós precisamos de práticas para criar hábitos e viver a partir de nosso Eu Verdadeiro . . .

Um avô da nação Cherokee estava conversando com seu neto.
"Uma luta está acontecendo dentro de mim", ele diz ao menino.
"É uma luta terrível entre dois lobos.
Um lobo é malvado e feio.
Ele é a raiva, a inveja, a ganância, a guerra, autopiedade, tristeza, arrependimento, culpa, ressentimento, inferioridade, mentiras, falso orgulho, superioridade, egoísmo e arrogância.
O outro lobo é lindo e bom: ele é amigo, alegre, pacífico, amoroso, esperançoso, sereno, humilde, bondoso, justo e solidário.
Essa mesma luta está ocorrendo dentro de você e dentro de cada ser humano".
"Mas avô", exclama o neto, "Qual dos lobos vai vencer"?
O ancião olhou nos olhos de seu neto e respondeu:
"Aquele que você alimentar".

Nós acreditamos que precisamos de práticas que nos ajudem a nos conectar com nosso eu verdadeiro, de modo que possamos viver alinhados com nossos valores e que possamos construir relacionamentos saudáveis nas salas de aula e na comunidade escolar. O tipo de relacionamentos entre os alunos e os adultos dentro de uma comunidade escolar é uma questão de intenção: se nós escolhermos nutrir relacionamentos positivos, eles vão prosperar.

Muitas de nossas práticas atuais dentro das escolas reforçam os muros em volta do eu verdadeiro e aumentam o sentimento de desconexão com nosso próprio eu essencial e com os outros. Nossas práticas encorajam-nos a impor poder sobre os outros e a termos medo e desconfiança dos lobos que estão à espreita dentro de nós. Nós temos desenvolvido hábitos que fecham nossos corações e mentes aos sentimentos dos outros, bem como aos nossos próprios.

Os Círculos neste guia oferecem meios, testados muitas vezes, para nos reconectarmos com nosso eu verdadeiro e para nutrirmos relacionamentos positivos dentro de nosso ambiente escolar. O Círculo de construção de paz tem uma afinidade natural com práticas que alimentam e nutrem "o lobo bom" em todos nós. A mágica do Círculo é a prática do Círculo.

Pensando sobre Relacionamentos Saudáveis nas Escolas

VAMOS FALAR SOBRE PODER

O poder saudável em nossas próprias vidas é uma necessidade humana fundamental. Conforme foi observado nos pressupostos básicos, o *self* verdadeiro, ou eu verdadeiro, é bom, sábio e poderoso. O poder pessoal direcionado pelo eu verdadeiro é poder saudável; ele não opera às custas de outra pessoa. Se nós conseguirmos ajudar os outros a se conectarem com seu eu essencial, eles terão menos probabilidade de tentar acessar o poder de maneiras nocivas.

O nosso exercício de poder afeta os outros. Nós temos a responsabilidade de prestar atenção ao impacto do nosso uso de poder. Isso inclui buscar *feedback* a respeito de como os outros recebem nosso poder. O desejo humano básico de estar em bons relacionamentos com os outros sugere que as pessoas estarão dispostas a trocar "poder sobre" por "poder com". Essa reorientação nos deixa abertos à experiência da alegria de estar em bons relacionamentos com os outros.

Quanto mais as escolas trabalharem no sentido de abrir a possibilidade para que todos os alunos brilhem, mais os alunos vão ter o sentimento de poder pessoal saudável como membro da comunidade escolar.

Todos nós temos talentos. Nossos talentos oferecem um lugar para sentirmos poder positivo, que é "poder com." Há muitas oportunidades dentro do ambiente escolar para nutrir e honrar os talentos de cada criança: quanto mais as escolas trabalharem para abrir possibilidades para que todos os alunos brilhem e para que tenham sua contribuição reconhecida, mais os alunos sentirão a saudável sensação de poder pessoal como membro da comunidade escolar.

As práticas neste guia nos ajudam a ficarmos mais conscientes a respeito de nossos sentimentos em torno do poder: onde nos sentimos empoderados e onde nos sentimos impotentes. Essa conscientização nos ajuda a fazer escolhas – e a dar assistência aos outros para que façam escolhas – que preencham a nossa necessidade humana natural de ter poder pessoal de maneira que não prejudiquem os outros. Nós já temos o poder de que precisamos dentro de nós, tanto individualmente como coletivamente. O nosso poder pessoal saudável é suficiente. Nós não precisamos ter poder sobre os outros para fazer mudanças; nem precisamos roubar o poder dos outros para atender às nossas necessidades.

A maneira como o poder funciona em nossa sociedade tem causado muito dano porque nossa sociedade está estruturada em hierarquias. Os que estão no nível mais alto da hierarquia têm poder sobre aqueles nos níveis abaixo. Essas hierarquias avaliam o mérito de cada um com base na posição que ocupam. Uma pessoa com mais poder é considerada como tendo mais mérito como ser humano e é tratada de acordo com isso.

Essas estruturas de nível acima e nível abaixo ocorrem em nossos lares, em nossas escolas, em nossas comunidades de fé, em nossos serviços sociais, em nossos locais de trabalho e em nosso governo. Questões de poder permeiam a interação humana nas áreas pessoal, comunitária e pública da vida. E embora a dinâmica do poder formate nossas interações, essa dinâmica normalmente não é analisada.

O paradoxo da influência e do controle: o poder nas escolas

Dentro das escolas, bem como dentro de todas as comunidades, existe a necessidade de ordem. Professores e adultos, em geral, possuem autoridade. Sua autoridade é uma forma de poder usada para direcionar o comportamento das crianças no interesse da comunidade maior, que precisa que as crianças cooperem com essa autoridade. Aprender a respeitar a autoridade legítima e com ela cooperar é uma tarefa básica no crescimento direcionado para que a maturidade seja saudável.

Existe, porém, um paradoxo associado ao poder da autoridade. Se os indivíduos sentirem que a autoridade é exercida de forma legítima e justa, eles aceitarão e respeitarão esse poder; quando eles sentem que a autoridade é injustificada, eles se ressentirão dela e normalmente resistirão a tal autoridade. O paradoxo é que, a fim de que a autoridade seja vista como legítima, é necessário que os indivíduos sintam que seu próprio poder pessoal ainda é respeitado por aqueles que detêm a autoridade. Os esforços dos adultos que usam da autoridade para controlar o comportamento dos jovens, geralmente produz o efeito contrário ao esperado, uma vez que os jovens resistem a ações que eles percebem como sendo uma negação de seu poder pessoal. Como diz o ditado, regras sem relacionamentos produzem rebelião. Quando os alunos e os adultos se relacionam de maneira saudável, o exercício da autoridade está enraizado no sentimento de respeito mútuo que não ameaça a necessidade humana básica de poder pessoal.

Quando as condições são de relacionamentos respeitosos e nos quais a confiança está presente, os adultos têm uma imensa influência sobre o comportamento dos jovens, os quais, por sua vez, têm o desejo profundo de permanecer em relacionamentos positivos com as pessoas importantes em suas vidas. Quanto mais os adultos cultivarem um alicerce de bom relacionamento com os jovens, mais a autoridade adulta será respeitada. Paradoxalmente, quanto menos os adultos usarem o poder para controlar o comportamento dos jovens, maior será a influência para formar esse comportamento por meio da cultura de respeito saudável para com a autoridade.

Paradoxalmente, quanto menos os adultos usarem o poder para controlar o comportamento dos jovens, maior será a influência para formar esse comportamento através da cultura de respeito saudável para com a autoridade.

O poder, inerentemente, não é nem bom, nem ruim. O exercício do poder pode ser saudável e construtivo, ou ele pode ser desequilibrado e nocivo. O poder nas hierarquias é geralmente exercido sobre os outros. Os relacionamentos de "poder sobre" normalmente trazem sérios efeitos nocivos. Aqueles que estão nos papéis "abaixo do poder" sentem-se menos merecedores, menos capazes e com menos controle de seus próprios destinos. Aqueles que exercem o poder sobre os outros muitas vezes nem notam quando esse poder está em ação. E pelo fato de, possivelmente, sentirem que suas intenções sejam boas, eles podem simplesmente não enxergar o potencial para o dano pela forma que estejam usando seu poder. Os professores trabalham em uma estrutura hierárquica que lhes dá poder sobre os jovens e sobre as famílias com quem trabalham. Frequentemente os jovens veem a escola como um lugar em que se sentem sem poder algum, da mesma maneira que os pais que não fazem parte da classe média.

Pelo fato do mérito estar ligado ao poder em nossa sociedade, os seres humanos com frequência buscam o poder para validar seu sentimento de valor. Se eles não conseguem obter a sensação de poder de formas legalmente legitimadas, eles frequentemente buscam poder de outras maneiras. Muitos dos comportamentos inadequados que causam transtornos nas escolas são tentativas feitas por indivíduos que se sentem impotentes e que querem obter poder em suas vidas. A necessidade de poder é profunda na constituição dos seres humanos. A busca por autodeterminação e autorrealização – e

ambas requerem um exercício do poder natural e saudável – é uma necessidade humana inata. Impedir que isso se realize desencadeia emoções profundas. Os sentimentos de impotência alimentam a raiva, a depressão, a dor e a desesperança.

O processo circular ajuda os indivíduos e o grupo a terem a experiência de poder saudável na presença um do outro. Cada pessoa tem voz, cada pessoa é valorizada, ninguém é mais importante que qualquer outra pessoa no Círculo. O poder individual no Círculo é autodeterminante – ter voz, determinando se vai falar ou não. O poder coletivo no Círculo é "poder com": decisões tomadas por consenso que não privilegiam qualquer ponto de vista ou posição.

VAMOS FALAR DE JUSTIÇA

Todos os seres humanos têm um forte senso de justiça que é inato. Quando somos tratados de uma forma que julgamos ser desleal ou desrespeitosa, nós sentimos que fomos tratados injustamente. Justiça não é algo que possa ser definido por lei: os seres humanos veem cada relacionamento em suas vidas como justo ou injusto. Os relacionamentos que são percebidos como injustos suscitam emoções negativas, como a raiva, ressentimento, desconfiança e humilhação, as quais repetidamente motivam os indivíduos a agirem de forma a corrigirem o desequilíbrio ou a injustiça. Os relacionamentos que são percebidos como justos e equitativos promovem a sensação de harmonia, paz, estabilidade e satisfação.

A justiça não é definida por lei: os seres humanos veem cada relacionamento em suas vidas com justo ou injusto.

Como já foi observado, os jovens muitas vezes percebem seus relacionamentos com adultos como sendo injustos, quando os adultos exercem seu poder de maneira que não respeitam o seu poder pessoal. Os jovens respeitam a autoridade dos adultos que, por sua vez, respeitam o seu poder pessoal de fazerem escolhas significativas. Dentro do ambiente escolar, estabelecer um senso de colaboração se apoia no respeito genuíno pela participação dos jovens em se ajustar às suas comunidades. Isso não sugere que adultos e jovens devam ter igual poder. Mais precisamente, lhes é dado o mesmo respeito e o direito de exercerem o poder apropriado para suas idades e papel no seio da comunidade.

Em qualquer comunidade, quando um indivíduo trata o outro de forma injusta, há a necessidade de restaurar o sentido de justiça, convidando a pessoa a participar de um processo que reconheça o dano e o repare através de desculpas sinceras e reparações que sejam significativas. É essencial que haja a participação direta dos indivíduos que sentem que foram tratados de forma injusta e aqueles que foram responsáveis por causar dano a outros, a fim de restaurar o relacionamento positivo entre esses membros da comunidade. Dessa forma, os futuros relacionamentos não estarão maculados por uma sensação de injustiça continuada.

O objetivo mais importante da disciplina restaurativa baseia-se na compreensão de que restaurar um relacionamento, fará com que ambas as partes sintam que há equidade e respeito mútuo no convívio; é isso que assegurará o futuro bem-estar das partes e da comunidade como um todo. Percebemos, então, que isso é especialmente importante em comunidades escolares em que todas as partes de um conflito têm de continuar a estar em relacionamentos uns com os outros. Resolver os conflitos de maneira que todas as partes sintam que o resultado é justo é fundamental para manter uma cultura escolar positiva e saudável. A justiça é uma experiência muito pessoal e não pode ser deliberada por terceiros. Os Círculos viabilizam um processo para uma experiência direta de justiça quando houve alguma injustiça.

Resolver os conflitos de maneira que todas as partes sintam que o resultado é justo é fundamental para manter uma cultura escolar positiva e saudável.

PRECISAMOS CONVERSAR SOBRE PERTENCIMENTO

A necessidade de pertencimento não é o simples resultado da nossa socialização. Está impresso de maneira profunda em nossa constituição genética. A necessidade de pertencer é tão importante para o nosso sentido de *self* que nós faremos o que quer que seja necessário para atender a essa necessidade, inclusive violar nossos valores e nos desconectarmos de nosso eu verdadeiro. Se não conseguirmos atender a essa necessidade de pertença de maneira saudável, nós acabaremos por recorrer a formas não saudáveis.

Se nós quisermos que as pessoas ajam a partir de seu eu verdadeiro, nós precisamos oferecer meios saudáveis de atender à necessidade de pertencimento. Pertencer a um núcleo familiar é um alicerce fundamental, mas não é suficiente para essa necessidade. À medida que crescemos, nós precisamos pertencer a algo maior do que nossa família. A família extensa e vilas bem definidas, tribos ou clãs antigamente preenchiam essa necessidade. Na sociedade moderna, a família extensa e a vila seguidamente não estão à disposição para atender a necessidade de pertencimento que vai além da família imediata.

Exige-se que as crianças vão à escola, e na escola as crianças estão em relacionamentos continuados umas com as outras e com os adultos. Para o melhor ou para o pior, são nas escolas e comunidades que as crianças têm a experiência de se sentirem pertencentes ou não. O status de pertença ou não pertença tem um impacto muito significativo em suas vidas. Se sentirem que não pertencem à comunidade escolar, então vão buscar algum outro lugar de pertença que esteja além da família. O pertencimento a algo, além da família, é um imperativo do desenvolvimento, e é muito forte, principalmente nas séries intermediárias da escolarização.

Para o melhor ou para o pior, as escolas e comunidades são os espaços onde as crianças têm a experiência de se sentirem pertencentes ou não.

Pertencer significa ser aceito e valorizado. Significa ser visto e apreciado. O pertencimento também traz consigo responsabilidade e obrigação: aceitar e valorizar os outros que pertencem ao grupo. Às vezes, o pertencimento está baseado na ação: nosso trabalho coletivo de algum tipo (o que nós fazemos) é valorizado. Às vezes, está baseado em nosso ser: nossa identidade coletiva ou os valores e a visão compartilhados (quem nós somos) são valorizados. Ambas as formas de pertencimento são importantes para o desenvolvimento humano saudável.

As escolas podem oferecer oportunidades para que haja ambos os tipos de pertencimento de maneiras saudáveis. O sentimento de pertencimento numa comunidade saudável promove o aprendizado, funções cooperativas e crescimento pessoal, todos importantes elementos de sucesso na escola. Quando pertencemos, nós temos um investimento no sucesso do grupo e no bem-estar de todos os seus membros. A empatia e a compaixão são mais facilmente engrenadas quando sentimos que pertencemos. A necessidade de pertencimento está em tensão natural com nossa necessidade de autonomia. Ambas são importantes - e, às vezes, entram em conflito dentro de nós. Alcançar um equilíbrio saudável entre nossa necessidade de pertencimento e nossa necessidade de agir de forma independente requer habilidades nas quais nós trabalhamos nossa vida inteira.

Viver juntos, como se todos pertencessem, pode ser a maior medida de prevenção da violência que nós podemos conceber.

É importante que as escolas nutram um sentimento de pertencimento em cada aluno. A dor e o medo de não pertencer está na raiz de muita da violência e do dano em nossas escolas. Viver juntos, como se todos pertencessem, pode ser a maior medida de prevenção da violência que nós podemos conceber. A prática do Círculo de construção de paz ajuda-nos a viver como se todos pertencessem. Os Círculos oferecem uma maneira de criar e de seguidamente reforçar esse sentimento de pertença. No Círculo, todos pertencem. Mesmo que um participante opte por não falar, o participante pertence e é valorizado. Quando se está em um

Círculo, o objeto da palavra transmite uma mensagem de pertencimento. "Se você está neste Círculo, o objeto da palavra chegará até você. Você pertence. Nós vemos você".

PRECISAMOS FALAR DE ALEGRIA

Parece tão óbvio que nós queiramos alegria em nossas vidas e que nós estaríamos naturalmente maximizando as possibilidades para a alegria o tempo inteiro. Afinal, como seres humanos, nascemos com a capacidade de experimentar alegria. Cada bebê, independente das origens culturais, responde com contorções de puro deleite a um rosto sorridente: essa reação universal reflete uma capacidade humana inata para a alegria. O poeta sufi, Rumi, nos lembra que essa capacidade para a alegria é nosso direito inato quando ele escreve que:

> Continue batendo, e a alegria que está dentro
> Vai abrir uma janela
> E vai olhar para fora para ver quem está lá. [1]

A alegria é uma emoção positiva poderosa. Ela traz energia e abre o centro do coração para que se conecte com os outros. Reduz a atitude defensiva e o isolamento e aumenta a confiança em si mesmo e nos outros. Ela aumenta nossa capacidade de pensar e de falar claramente: o trabalho mental é mais eficiente se for feito com alegria, não importando se trata-se de um adulto ou de uma criança. Nossos corpos também respondem positivamente à alegria. De forma holística, nosso bem-estar físico, mental, emocional e espiritual é reforçado pela alegria. Falando de maneira simples, a alegria é o antídoto para o estresse.

Como adultos, especialmente quando confrontados com desafios difíceis, ou mesmo com o estresse comum e o desgaste da vida diária, nós temos de ter o propósito de nutrir a alegria dentro de nós mesmos e nos outros. A aprendizagem é uma experiência carregada de frustrações, decepções e dificuldades; é preciso apoio, encorajamento e a recompensa da satisfação alegre que resulta da conquista de pequenas etapas e vitórias ao longo da jornada. Lembrar de celebrar conquistas, não importa o quão pequenas e graduais elas sejam, é a chave para continuar a nutrir os efeitos positivos da alegria que apoia a aprendizagem ao longo de toda a vida.

A habilidade de acessar a alegria, mesmo em circunstâncias difíceis, é a qualidade da resiliência. Às vezes, isso pode parecer contraditório, mas é, na verdade, paradoxal. A habilidade de sentir dor emocional – raiva, medo e tristeza – juntamente com sentimentos positivos de alegria e prazer é parte intrínseca de nosso equipamento biológico emocional. A escolha por nutrir a alegria não significa ficar cego à dor, ou dificuldade ou injustiça. Significa sustentar possibilidades positivas enquanto se investiga profundamente a dor. A verdade profunda sobre o que é aquela dor e o reconhecimento da alegria podem coexistir.

Todos nós, adultos e crianças, conseguimos aprender, ensinar e crescer melhor quando experimentamos o sentimento de bem-estar prazeroso e alegre dentro de nosso ambiente.

[1] Coleman Barks com John Moyne, tradutores, The Essential Rumi (San Francisco, CA: HarperSanFrancisco, 1995), 101.

A alegria é contagiante. Se trouxermos alegria para dentro de nossas salas de aula e de nossa escola, vamos influenciar os outros a serem mais cheios de alegria. Lares que são acolhedores e convidativos acionam nosso sentimento de alegria e contentamento; as escolas que são fisicamente, socialmente e culturalmente acolhedoras e convidativas têm o mesmo efeito. Todos nós, adultos e crianças, conseguimos aprender, ensinar e crescer melhor quando experimentamos o sentimento de bem-estar prazeroso e alegre dentro de nosso ambiente.

Os Círculos são uma maneira de conscientemente cultivar um ambiente escolar de alegria.

Cultivar a alegria é uma prática: uma prática que se reforça a si própria à medida que cresce, mas que inicialmente necessita de escolha e de energia conscientes. O Círculo é o espaço onde nos conectamos com a alegre valorização de nós mesmos e dos outros. Os Círculos são uma maneira de conscientemente cultivar um ambiente escolar de alegria.

O Poder e o Desafio dos Círculos nas Escolas

POR QUE OS CÍRCULOS SÃO UMA FERRAMENTA TÃO PODEROSA PARA CONSTRUIR UM CLIMA ESCOLAR POSITIVO?

Escolas são comunidades intensas, dinâmicas, trabalhando continuamente no sentido de como os participantes vão conviver. O quão bem os participantes conseguem estar juntos impacta em todos os aspectos de sucesso da escola. O Círculo é um espaço intencional altamente estruturado, dedicado a promover a conexão, a compreensão e o diálogo no grupo. O Círculo é uma ferramenta poderosa para a função básica da comunidade na definição de como estar juntos, o que inclui construção de relacionamentos, estabelecimento de normas e o trabalho com as diferenças. O Círculo preenche a função comunitária básica: mantém um equilíbrio saudável entre as necessidades individuais e as necessidades do grupo.

Quanto mais se trabalhar com o Círculo, mais os alunos e adultos na escola podem levar a filosofia subjacente para as suas interações quando não estiverem em Círculo. Quando estamos usando o Círculo como uma prática regular na comunidade, não estaremos simplesmente construindo relacionamentos ou resolvendo conflitos. Nós estaremos praticando maneiras básicas de ser que são fundamentais para sermos bem-sucedidos juntos.

Há muito mais acontecendo do que cadeiras posicionadas formando um Círculo.

Exatamente O QUÊ está sendo praticado nos Círculos?

Respeito

No Círculo, a cada voz é dada a oportunidade de falar, e cada participante é ouvido com atenção focada.

Em um Círculo, cada perspectiva é valorizada como sendo significativa para aquela pessoa.

Igualdade

No Círculo, ninguém é mais importante ou tem mais direitos ou mais poder do que qualquer outra pessoa participante. Mesmo que alguém escolha não falar, ninguém é invisível.

No Círculo, as expectativas são as mesmas, tanto para os adultos como para os alunos.

Empatia e alfabetização emocional

No Círculo, nós estamos nutrindo e desenvolvendo a nossa capacidade de empatia - nossa capacidade de nos conectarmos e nos espelharmos nos outros.

No espaço do Círculo, temos maior oportunidade de refletir sobre o que estamos sentindo e de falar sobre nossos sentimentos, muito mais do que em conversas normais.

Solução de problemas

A prática do Círculo implica na hipótese de que cada participante tem algo a oferecer e que a presença de cada participante é importante para o bem do todo.

No Círculo, nós agimos a partir da confiança que temos na capacidade inata dos seres humanos como seres coletivos para avançarmos por lugares difíceis sem a ajuda de especialistas.

Responsabilidade

Os Círculos são um espaço para praticar responsabilidade, tanto com palavras como com ações. A estrutura física de um Círculo engloba um tipo de responsabilidade não-verbal.

Não há como esconder-se por trás de uma classe, e ninguém senta atrás de ninguém.

Autocontrole e autoconscientização

Os participantes têm de esperar a sua vez de falar, escutar sem responder imediatamente e retardar sua própria necessidade de falar. Esse não é o jeito usual de conversar. É preciso muita autodisciplina.

Cada participante está exercendo autocontrole para que o Círculo seja possível.

Liderança compartilhada

O Círculo permite a reunião de diferenças, contém espaço para perspectivas múltiplas e reconhece a existência de verdades múltiplas. Cada participante é um líder e cada participante é dono das decisões do Círculo.

O Círculo é uma prática de democracia fundamental na qual todas as vozes são ouvidas e todos os interesses devem ser tratados com dignidade.

POR QUE OS CÍRCULOS SÃO TÃO DIFÍCEIS

Os Círculos têm a ver com uma maneira de se estar junto que é substancialmente diferente dos hábitos rotineiros de nossa cultura. Quando sentamos em Círculo, nós estamos "nadando contra a corrente" das rotinas inconscientes agregadas na própria estrutura do dia escolar. Essas rotinas incorporam regras subentendidas e princípios a respeito de como se comportar e o que é importante nas escolas. Estarmos cientes a respeito desses princípios inconscientes nos ajudará a entender por que a prática do Círculo, que é tão simples de se praticar na pré-escola, é tão desafiadora quando experimentamos praticá-la em outros contextos. Essa conscientização também ajuda a reduzir as ansiedades e resistências naturais à prática do Círculo que, muitas vezes, ocorrem no início da implementação, especialmente entre os adultos.

Quando sentamos em Círculo, nós estamos "nadando contra a corrente" das rotinas inconscientes agregadas na própria estrutura do dia escolar.

Os Círculos nos pedem para desacelerar e estar presentes

No Círculo, nós experimentamos uma grande desaceleração no ritmo usual das interações – não se tem pressa, não se tomam decisões precipitadas – porque cada escolha é ouvida com atenção completa. Nossas interações normalmente são apressadas: estamos sempre com pressa e não temos tempo para escutar um ao outro (ou a nós mesmos) de maneira profunda. Em nossa cultura, nós raramente estamos

completamente presentes naquele momento, porque acreditamos que temos de estar fazendo muitas coisas rapidamente a fim de atender às expectativas que colocam sobre nós.

No Círculo, se demanda a presença total de cada participante – nada de multitarefas, mandar mensagens – só a atenção total para o Círculo. Esse é um exercício de paciência, de autocontrole para jovens, mas também representa uma mudança significativa para os adultos. É especialmente difícil para os adultos que estão acostumados a atender demandas múltiplas e a acreditar que raramente consigam dar sua plena atenção a uma só conversa.

Em nossa cultura, nós raramente estamos completamente presentes naquele momento, porque acreditamos que temos de estar fazendo muitas coisas rapidamente a fim de atender às expectativas que colocam sobre nós.

A igualdade no Círculo está em tensão com as hierarquias

Nossos relacionamentos espelham a estrutura de poder em nossa sociedade que funciona o tempo todo. As escolas estão organizadas como hierarquias fortes. O Círculo não é hierárquico. É um espaço de igualdade e desafia as práticas em torno do poder. Uma figura de autoridade não pode controlar o processo, mas tem de compartilhar o poder com todos os participantes. Os Círculos só funcionam se todos os participantes cooperarem sem a intervenção baseada no poder da figura de autoridade. Essa mudança da responsabilidade demanda prática e apresenta desafios à necessidade forte de poder sentida pelas figuras de autoridade, como professores e diretores, para controlar o processo, o resultado e os participantes.

Os Círculos pedem que cada um se comporte com o outro de maneira igualmente respeitosa. Isso significa que os adultos no Círculo cumprem as mesmas diretrizes que os jovens. Os adultos devem sentar no Círculo da mesma forma que os jovens. Os adultos não podem sair da sala e depois retornar. Eles devem permanecer durante toda a conversa e escutar tanto quanto são escutados.

Os Círculos nos convidam a falar a partir do coração e a lidar com as emoções

Em nossa cultura, somos socializados para manter as conversas em nível impessoal, seguro, especialmente nos papéis profissionais desempenhados dentro do ambiente escolar. Com frequência sentimos que não seria adequado ou seguro compartilhar nossas experiências, pensamentos ou sentimentos pessoais. Alguns dos adultos nas escolas se sentem desconfortáveis com as emoções. Eles podem sentir-se inadequados ao responder às emoções, ou podem sentir que precisam consertar qualquer emoção negativa.

Nossa sociedade geralmente privilegia o mental em detrimento do emocional e do espiritual, o que tem resultado nas pessoas se sentindo desajeitadas, amedrontadas e constrangidas quando estão falando ou escutando sobre experiências, crenças e sentimentos pessoais. Entretanto, experiências, crenças e sentimentos pessoais impactam tudo o que fazemos, inclusive nossos relacionamentos com os alunos. Ao compartilharmos, podemos ajudar os alunos a entenderem por que eles fazem o que fazem. Os adultos têm sentimentos. Os adultos sentem dor. Os adultos têm sabedoria a partir de suas histórias de vida.

Espera-se que os adultos no Círculo compartilhem a partir de seu coração e de suas experiências de vida. Esse é um relacionamento diferente daqueles que os adultos normalmente têm com seus alunos e com seus colegas, e demanda prática. Alguns

adultos acham difícil compartilhar experiências pessoais de maneira a manter os limites de seu papel. É importante lembrar que, embora o processo do Círculo peça que cada um fale a partir de sua própria experiência, o processo permite que cada pessoa decida a profundidade da partilha com que se sinta confortável. Sentar-se em Círculo como um igual não significa abdicar da responsabilidade de ser adulto; compartilhar sua própria experiência é uma parte saudável do relacionamento entre adultos e alunos. Espera-se que os adultos sejam honestos, mas que também compartilhem suas emoções e experiências de maneira responsável, que proteja o bem-estar das crianças.

O processo de Círculo permite que as pessoas decidam o que querem compartilhar com a profundidade com a qual se sintam confortáveis.

As emoções no Círculo são aceitas pelo que elas são: uma realidade para aquele indivíduo, mas não necessariamente para todos os outros que estão ali. A partilha das emoções é ouvida com respeito e pode ser respondida com empatia, mas não requer que um adulto ou alguém mais as conserte. Frequentemente, outros alunos estão altamente habilitados a responder às emoções de seus pares.

Os Círculos pedem que priorizemos a construção de bons relacionamentos

Espera-se que os adultos compartilhem de maneira responsável, que proteja o bem-estar das crianças.

Nossa cultura prioriza o resultado em detrimento da conexão – o fazer em detrimento a estar em um relacionamento com os outros, consigo mesmo, com a natureza. Nas escolas isso se traduz em um ambiente em que o tempo é escasso e deve ser dedicado a um conjunto de tarefas associadas ao aprendizado. Em muitas escolas, um regime rígido de testes reforça a exigência de estar focado nas prioridades de dominar habilidades e conteúdos específicos.

O tempo que leva para construir relacionamentos de qualidade é baixo na escala de prioridades da maioria das escolas por razões bem compreensíveis. Porém, muitas das dificuldades recorrentes na escola, que a longo prazo demandam muito tempo e muitos recursos, surgem pela ausência de relacionamentos positivos. Muitas vezes, a confiança não está presente nas escolas. Os jovens não confiam nos adultos; os funcionários podem não confiar nos administradores e vice-versa. Quanto maior for o nível de confiança em um grupo, mais eficientes os Círculos serão; construir confiança, porém, demanda tempo. É verdade que um grama de prevenção vale por um quilograma de cura. Embora construir confiança leve tempo, vale a pena o investimento, já que o desempenho acadêmico depende da segurança e confiança dos relacionamentos.

Como Funcionam os Círculos

APRENDENDO O PROCESSO DO CÍRCULO

O que é o Círculo?

O Círculo é um espaço de diálogo intencional, cuidadosamente estruturado. O processo tem raízes em uma filosofia distinta, que se manifesta por meio de elementos estruturais que organizam a interação para que haja a máxima compreensão, empoderamento e conexão entre os participantes. O Círculo acolhe emoções e realidades difíceis, ao mesmo tempo em que mantém um sentido de possibilidades positivas.

As raízes: valores e ensinamentos indígenas

A fundamentação filosófica do Círculo tem dois componentes: 1) valores que nutrem os bons relacionamentos e 2) ensinamentos-chave que são comuns entre as comunidades indígenas. Juntos, valores que apoiam bons relacionamentos e antigos ensinamentos criam um ambiente em que os participantes começam a se conectar com seu eu verdadeiro e a ver o eu verdadeiro nos outros. Os valores e os ensinamentos tornam-se a pedra angular para a qual o Círculo se volta, sempre que surjam tensões ou quando o Círculo se desequilibrar.

Para construir o componente de valores do alicerce do Círculo, os participantes identificam os valores que eles sentem que sejam importantes para um processo saudável e com bons resultados para todos. As palavras exatas variam de grupo para grupo, mas os valores gerados pelos Círculos em contextos muito variados são consistentes em sua essência. Os valores descrevem quem nós queremos ser em nosso melhor *self*. Embora os pontos específicos do processo venham das tradições indígenas, esses valores são comuns, perpassando a maior parte das tradições espirituais, orientais e ocidentais. São valores que aprendemos na pré-escola.

Por serem esses valores tão importantes para o processo, o Círculo não os toma como certos, nem o facilitador os impõem. O Círculo engaja os participantes no início do processo com uma conversa conscienciosa a respeito dos valores que eles desejam que estejam presentes no espaço coletivo. A discussão dos valores é uma parte muito importante do processo circular. Essa conversa a respeito dos valores pode ser demorada ou bastante breve, dependendo do contexto do Círculo. De forma típica, as pessoas identificam valores como honestidade, respeito, transparência, cuidado, coragem, paciência e humildade como base do processo.

Conversar a respeito de valores antes de discutir as questões difíceis pode mudar de forma impressionante a maneira como as pessoas interagem quando chega a hora de se envolver nas questões mais desafiadoras. Pelo fato dos valores expressarem nosso melhor eu, ou *self*, eles nos dão uma visão de como é nosso verdadeiro eu. Nós passamos pela experiência de agir a partir do nosso eu verdadeiro - muito mais do que o faríamos se não falássemos primeiro em valores. O espaço do Círculo é planejado para ajudar-nos a ir em

direção ao verdadeiro eu – de onde quer que estejamos. No Círculo, somos aceitos pelo que somos e apoiados enquanto nos direcionamos para nosso melhor eu.

As origens indígenas do processo circular são a fonte de ensinamentos-chave que são fundamentais ao processo. Esses ensinamentos com frequência se baseiam na imagem do círculo como metáfora para como o universo opera. Para muitos povos indígenas, o Círculo é uma expressão simbólica da visão de mundo – uma maneira de entender como o mundo funciona. Os seguintes ensinamentos são parte integral tanto dessa visão de mundo quanto do espaço criado pelo Círculo.

O espaço do Círculo está projetado para nos ajudar a irmos em direção ao nosso melhor *self*.

- Tudo está interconectado.
- Embora tudo esteja interconectado, existem partes distintas, e é importante que estejam em equilíbrio.
- Cada parte do universo contribui para o todo e é igualmente valiosa.
- Na natureza cíclica da vida, sempre existe uma nova chance.

Esses ensinamentos indígenas, os quais fazem parte do alicerce do Círculo, incluem muitos dos conceitos que nós identificamos como pressupostos básicos.

ELEMENTOS ESSENCIAIS NA CONSTRUÇÃO DO CÍRCULO

A estrutura visível do Círculo é construída com o fundamento que os valores e os ensinamentos indígenas estabelecem. Esses elementos estruturais organizam a interação dentro do Círculo para apoiar os participantes, de maneira que eles incorporem os valores e os ensinamentos indígenas à medida que interagem uns com os outros. A estrutura do Círculo cria o espaço para encorajar todos os participantes a falarem suas verdades uns para os outros, respeitosamente, em pé de igualdade e os encoraja a buscarem uma compreensão mais profunda deles mesmos e dos outros. Esses elementos estruturais incluem:

- Sentar os participantes em círculo (preferencialmente sem mesas)
- Momento de meditação/*MINDFULNESS*
- Cerimônia de abertura
- Peça no centro do Círculo
- Objeto da palavra
- Identificação de valores
- Geração das diretrizes com base nos valores
- Perguntas norteadoras
- Acordos (se o Círculo for tomar decisões)
- Cerimônia de encerramento

Sentar todos os participantes em um círculo

A geometria é importante! É de suma importância que todos sentem em círculo. Esse arranjo permite que cada um enxergue todos os outros e que seja responsável perante os outros, estando frente a frente com todos. Isso também cria um senso de foco em uma preocupação comum sem criar a sensação de "lados". O formato de círculo enfatiza

a igualdade e a conexão. O fato de não haver móveis no centro encoraja a presença completa e a transparência. Aumenta também a responsabilização, porque toda linguagem corporal fica óbvia para todos.

Momento de meditação/MINDFULNESS

Um momento curto e distinto de imobilidade ao início desconecta os participantes das distrações externas e facilita a transição para o espaço do Círculo para a maioria das pessoas. Pode-se usar foco na respiração por um breve momento, ou foco em um som ou tom agradável para criar essa quietude desejada. Fazer um sino soar ou dar um tom com a instrução de escutar até a última vibração, e depois erguer a mão, cria esse ambiente de tranquilidade. Focar-se no som ajuda os participantes a desconectarem-se de outros estímulos.

O fato de não haver móveis no centro do Círculo encoraja a presença completa e a transparência uns perante os outros.

Cerimônia de abertura

Os Círculos utilizam cerimônias de abertura e de encerramento para marcar o Círculo como espaço sagrado. Da hora da cerimônia de abertura até a cerimônia de encerramento, os participantes ficam inteirados de que eles podem estar presentes com eles mesmos e uns com os outros de uma maneira que é diferente das reuniões ou grupos comuns. É extremamente importante marcar claramente o início e o final do Círculo. O Círculo convida os participantes a deixarem suas máscaras e proteções do dia a dia de lado, as quais eles podem precisar para criar um distanciamento de seu eu verdadeiro e do eu verdadeiro dos outros.

Cerimônias de abertura ajudam os participantes a se centrarem, a desacelerarem, a serem mais reflexivos, a estarem completamente presentes no espaço, a reconhecerem a interconectividade, a deixarem de lado distrações que não estejam relacionadas ao momento, e a estarem conscientes dos valores do eu verdadeiro.

As cerimônias de abertura podem ser relativamente simples, usando-se técnicas de respiração, ou silêncio, ou leituras que sejam fonte de inspiração. Às vezes, é importante incorporar movimentos na cerimônia de abertura para liberar energia antes de esperar que os alunos sentem e fiquem atentos no Círculo. As cerimônias são sempre escolhidas de acordo com a natureza do grupo e com o objetivo do Círculo. A partir do momento que os alunos estejam familiarizados com o processo circular, eles próprios podem criar e conduzir essas cerimônias.

Peça de centro

Os facilitadores de Círculos normalmente usam uma peça de centro para criar um ponto de referência que dá o suporte para falar a partir do coração e a escutar com o coração. A peça de centro é normalmente colocada no centro do espaço aberto dentro do círculo de cadeiras. Normalmente, usa-se um tecido ou um tapete. A peça de centro pode incluir itens que representem os valores do eu verdadeiro, os princípios fundamentais do processo, ou uma visão compartilhada do grupo. As peças de centro seguidamente enfatizam a inclusão ao incorporar símbolos individuais dos participantes, assim como

símbolos das culturas representadas no Círculo. O que quer que seja incluído no centro, deve promover a sensação de acolhimento, hospitalidade e inclusão. A peça de centro deve também reforçar os valores que fortalecem o processo. Os facilitadores devem estar muito atentos ao escolher objetos para colocar no centro, a fim de que não escolham algo que possa alienar um membro do Círculo. É muito importante que o facilitador explique o significado de qualquer objeto que tenha colocado no centro.

Com o passar do tempo, as peças de centro podem ser construídas coletivamente com cada vez mais representações do grupo e dos indivíduos no Círculo. Por exemplo, um Círculo pode começar com um tecido e um vaso de flores. Pode-se pedir aos participantes, antes da realização do Círculo, que tragam um objeto que represente um aspecto importante de suas vidas. Durante a discussão dos valores, os participantes podem escrever um valor em um papel e podem colocá-lo no centro. Na rodada subsequente, pode-se pedir aos participantes que se apresentem, que compartilhem o objeto que trouxeram, dizendo o que significa para eles, e em seguida depositá-lo no centro. O centro agora terá o tecido original, as flores, os valores e todos os objetos trazidos pelos participantes. Uma peça de centro que inclua algo de cada participante é um símbolo poderoso, tanto de conexão e pontos comuns, como da riqueza da diversidade.

Objeto da Palavra

Os Círculos utilizam um objeto da palavra para regular o diálogo dos participantes. O objeto da palavra é passado de pessoa para pessoa em volta do Círculo. Somente a pessoa que estiver segurando o objeto da palavra pode falar. O objeto da palavra permite que o participante que o tiver na mão fale sem ser interrompido e permite que os ouvintes mantenham o foco na escuta sem serem distraídos pensando no que responder ao que está falando. O uso do objeto da palavra permite a plena expressão das emoções, reflexão ponderada e um ritmo sem pressa.

O objeto da palavra é um equalizador poderoso, pois dá a cada participante igual oportunidade de falar e carrega o princípio implícito de que cada participante tem algo importante a oferecer ao grupo. Como passa fisicamente de mão em mão, o objeto da palavra tece um fio de conexão entre os membros do Círculo. Nunca se exige que os participantes falem; eles podem simplesmente passar o objeto da palavra sem falar. Podem também optar por segurá-lo por um momento em silêncio antes de passá-lo adiante.

O objeto da palavra retira o peso de controlar e, na verdade, distribui o controle do processo entre os participantes. O facilitador pode falar sem o objeto da palavra, mas só o fará quando houver necessidade de manter a integridade do processo. Sempre que possível, o objeto da palavra representa algo importante para o grupo. Quanto mais significado tiver o objeto da palavra (que seja consistente com os valores do grupo), mais poderoso será para gerar respeito pelo processo e para alinhar os falantes com o eu verdadeiro. O significado ou a história do objeto da palavra é compartilhado com o grupo ao ser apresentado.

O objeto da palavra gira pelo Círculo, sempre em ordem, e não deve pular de um lado para outro. No Círculo, os adultos devem honrar a expectativa de que só poderão falar quando estiverem segurando esse objeto.

Identificando valores

Como já mencionamos, os participantes do Círculo nomeiam os valores que eles querem para aquele Círculo. A prática comum é que cada pessoa escreva um valor num pratinho de papel ou num pedaço de papel. Com a passagem do objeto da palavra, cada pessoa compartilha o valor e explica por que ele é importante. Após compartilhar, cada pessoa coloca o valor no centro do círculo.

No Círculo, os adultos devem honrar a expectativa de que só poderão falar quando estiverem segurando o objeto da palavra.

Gerando diretrizes com base nos valores identificados pelo grupo

Os participantes num Círculo desempenham um papel importante para desenharem seu próprio espaço de duas maneiras. Primeiramente, ao discutir os valores que são importantes para eles e que eles querem trazer para o diálogo, eles estabelecem as bases do espaço do Círculo nos valores. Em seguida, os participantes trabalham juntos para definir as diretrizes ou os padrões de comunidade para sua discussão.

As diretrizes articulam os acordos entre os participantes sobre como será sua condução no diálogo do Círculo em um esforço para estarem alinhados com os valores que eles identificaram. As diretrizes descrevem os comportamentos com que os participantes sentem que irão tornar o espaço seguro para que eles falem sua verdade. As diretrizes não são condicionantes rígidas, mas lembretes de apoio sobre as expectativas de comportamento que os participantes compartilham no Círculo. Não são impostas; são adotadas por consenso no Círculo. Os participantes decidem a respeito das diretrizes, juntos, concordam com elas juntos e depois apoiam um ao outro para cumpri-las.

Quando o período de tempo permitir, os participantes geram as diretrizes para o grupo, usando o objeto da palavra e chegando ao consenso. Quando o período de tempo for curto, o facilitador poderá sugerir várias diretrizes básicas e então perguntar se aceitam essas diretrizes apresentadas e se querem acrescentar outras diretrizes. Diretrizes básicas e simples são:

As diretrizes não são condicionantes rígidas, mas lembretes de apoio sobre as expectativas de comportamento que os participantes compartilham no Círculo.

- Pedir a alguém que traga o objeto da palavra;
- Trazer um conjunto de objetos da palavra para que os membros do Círculo escolham um;
- Convidar um ou mais participantes para se encarregarem da cerimônia de abertura ou de encerramento;
- Convidar membros do Círculo para que tragam itens para colocar no centro.

Perguntas norteadoras

Os Círculos usam perguntas ou temas para estimular o diálogo no início de cada rodada do objeto da palavra, estimulando assim a conversa ou a reflexão pelo Círculo. Cada membro do Círculo tem a oportunidade de responder à pergunta feita ou ao tema proposto a cada rodada. As perguntas norteadoras são elaboradas cuidadosamente para construir relacionamentos, explorar questões ou preocupações e para gerar ideias de como avançar, tudo dependendo da fase em que o Círculo está. As perguntas

são intencionalmente elaboradas para facilitar a discussão que vai além das respostas superficiais. As perguntas eficientes são estruturadas para:

- Encorajar os participantes a falarem a partir de sua própria experiência vivida;
- Convidar os participantes a compartilharem histórias de suas vidas;
- Enfocar nos sentimentos e nos impactos causados ao invés de focar nos fatos;
- Ajudar os participantes a fazerem a transição da discussão de acontecimentos difíceis ou dolorosos para a discussão do que pode ser feito agora para deixar as coisas melhores.

As perguntas nunca devem convidar aos ataques a outro indivíduo ou grupo. Pode ser muito útil pedir que os participantes respondam usando frases que expressem "eu" ao invés de "você". O Apêndice I, "Exemplos de Perguntas Norteadoras e Tópicos para Círculos" oferece ideias para desenvolver perguntas para guiar o Círculo.

Acordos (se o Círculo estiver tomando decisões)

As decisões no Círculo são tomadas por consenso. O padrão do consenso em um Círculo requer que a decisão seja tal, que cada participante possa conviver com ela. Os acordos são registrados para que haja clareza e para referências futuras. Todos os membros do Círculo são responsáveis para que a implementação do acordo seja bem-sucedida.

Cerimônia de encerramento

As cerimônias de encerramento reconhecem os esforços do Círculo. Reafirmam a interconexão dos presentes, expressam o sentimento de esperança para o futuro e preparam os participantes para retornarem aos espaços comuns de sua vida. As cerimônias de abertura e de encerramento são concebidas para serem adequadas à natureza específica do grupo. Por exemplo, elas dão oportunidade à expressão cultural. A cerimônia pode ser simplesmente um momento de respiração em silêncio ou uma leitura simples. Em grupos de Círculos continuados, os participantes podem se envolver na condução das cerimônias de abertura e de encerramento para o grupo.

O papel do facilitador

O facilitador do Círculo, também chamado de guardião, assiste o grupo na criação e na manutenção de um espaço coletivo no qual cada participante se sinta seguro o suficiente para falar honesta e abertamente sem desrespeitar ninguém. O facilitador faz isso levando o grupo por meio do processo da identificação dos valores e diretrizes e apoiando o uso correto do objeto da palavra. Por meio das perguntas ou da sugestão de tópicos, o guardião estimula as reflexões do grupo enquanto monitora a qualidade do espaço coletivo. Ele ou ela não controlam as questões levantadas pelo grupo, nem tentam conduzir o grupo para um resultado determinado. Seu papel é o de iniciar um espaço que seja respeitoso e seguro e de engajar os participantes para que compartilhem a responsabilidade pelo espaço e por seu trabalho. O facilitador tem uma relação de cuidado para com o bem-estar de cada membro do Círculo. Os facilitadores fazem isso como um participante igual aos demais e nunca a partir de um lugar de distanciamento.

Os Círculos não têm a ver com persuasão. São um processo de exploração do significado a partir de cada perspectiva no Círculo. Através dessa exploração, os participantes podem encontrar o ponto em comum, ou podem entender de forma mais clara porque outra pessoa vê algo de forma diferente da sua. Quanto mais diversas forem as perspectivas no Círculo, mais rico será o diálogo e mais ricas serão as oportunidades para novas perspectivas. O facilitador não controla o processo, mas ajuda o Círculo a atravessar por momentos desconfortáveis. Os facilitadores conseguem isso mantendo o uso do objeto da palavra na ordem certa em torno do Círculo e engajando os participantes do Círculo a refletirem a respeito do próprio processo quando necessário.

O facilitador organiza a logística do Círculo, sempre atento às necessidades e interesses de todos os participantes. Nisso inclui-se estabelecer o horário e o lugar, fazer os convites, preparar todas as partes, selecionar o objeto da palavra e a peça de centro, planejar as cerimônias de abertura e de encerramento e formular algumas perguntas norteadoras. O facilitador poderá envolver os participantes na escolha dos elementos físicos do Círculo como sugerido abaixo:

- Pedir a alguém que traga o objeto da palavra;
- Trazer um conjunto de objetos da palavra para que os membros do Círculo escolham um;
- Convidar um ou mais participantes para se encarregarem da cerimônia de abertura ou de encerramento;
- Convidar membros do Círculo para que tragam itens para colocar no centro.

O facilitador tem uma relação de cuidado para com o bem-estar de cada membro do Círculo.

A importância dos Círculos de construção de relacionamento

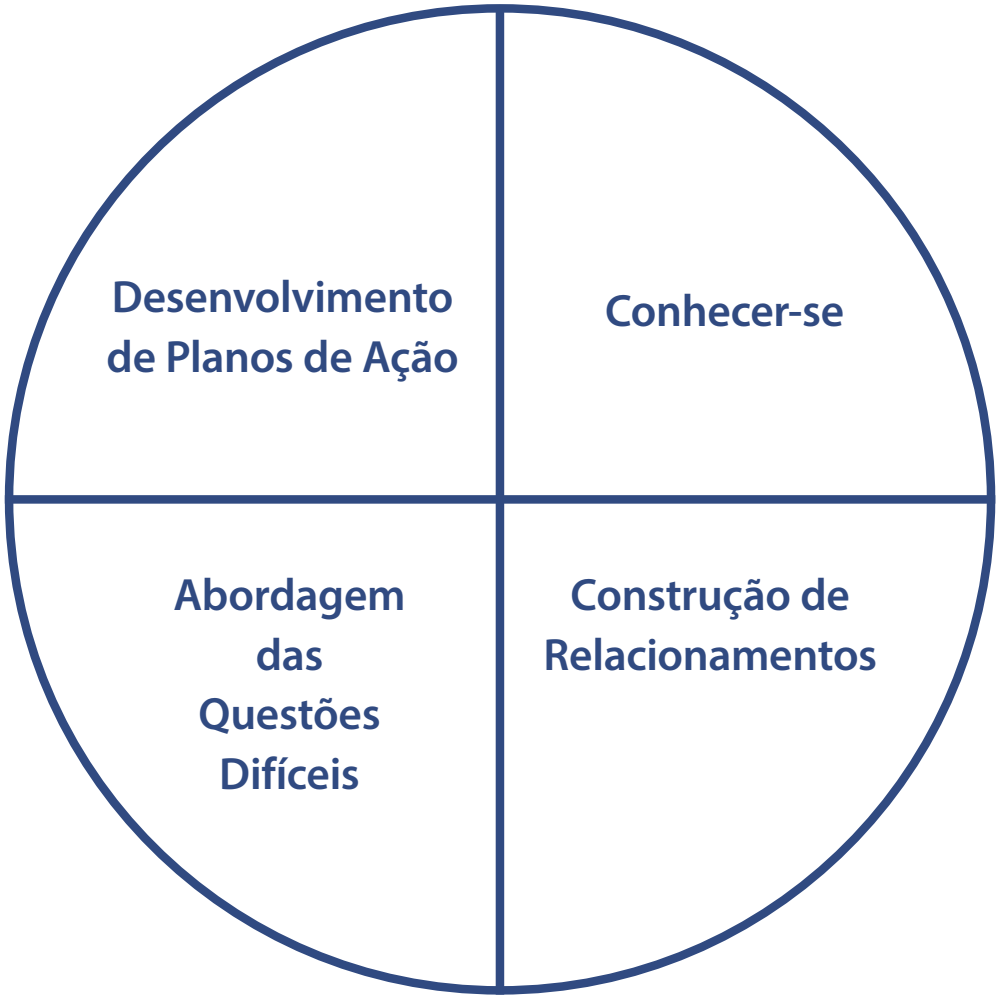
Uma rodada de contação de histórias com um tópico tangencialmente relacionado à questão-chave também precede a discussão das questões difíceis quando essas são o foco do Círculo.

Essas partes do Círculo que envolvem construção de relacionamento geram uma conscientização mais profunda entre os participantes. Eles descobrem que seus caminhos, por mais diferentes que tenham sido, incluíram, da mesma forma, experiências, expectativas, medos, sonhos e esperanças semelhantes. Os movimentos iniciais do Círculo apresentam os participantes um ao outro de maneira inesperada, desafiando, de forma gentil, as hipóteses que eles haviam feito um a respeito do outro.

A criação das diretrizes em conjunto oferece uma oportunidade para o grupo de experimentar a busca por pontos comuns apesar das diferenças. O Círculo não vai "direto ao ponto", e isso é intencional. Investir tempo na criação de experiências de conexão e de um espaço compartilhado no grupo aumenta o nível de segurança emocional. Permite que sejam contadas as verdades mais profundas, valoriza o autoconhecimento e proporciona maiores oportunidades para aprender uns com os outros. Promove também a conscientização mútua da humanidade de todos os participantes.

O Círculo deliberadamente retarda o diálogo sobre as questões mais delicadas até que o grupo tenha feito algum exercício para construir relacionamentos.

EQUILÍBRIO NO PROCESSO



Este diagrama mostra a importância de se construir relacionamentos nos Círculos. O processo circular está dividido em quatro partes iguais, baseado na Roda da Medicina, a qual é muito usada pelos povos indígenas. Uma das lições da Roda da Medicina é que as quatro partes devem operar em equilíbrio. Isso significa que, no diálogo do Círculo, no total, deve-se investir tanto tempo em conhecer-se e construir relacionamentos quanto se investe em abordar as questões difíceis e em desenvolver planos.

No ambiente escolar, conhecer-se e construir relacionamentos ocorre com o tempo e em muitos Círculos menores. Um dos Círculos poderá ser para estabelecer valores e diretrizes. Outro Círculo poderá ser de contação de histórias. E outro Círculo poderá ser para discutir uma situação difícil na sala de aula. O equilíbrio da Roda da Medicina poderá se dar com o passar do tempo ao invés de em cada Círculo. A lição importante que fica é: sem construir relacionamentos, diminuem as chances de sucesso em um Círculo para resolver questões difíceis.

Preparação

Sendo os Círculos um espaço intencional, a preparação é importante. O tempo necessário para a preparação varia, dependendo do objetivo do Círculo, porém todos os Círculos requerem alguma preparação. Nos Círculos mais simples, a preparação envolve somente a logística e os elementos físicos do Círculo. Nos Círculos para conflitos ou para conversas difíceis, a preparação poderá envolver encontros individuais com as partes-chave antes do Círculo propriamente dito (para uma discussão mais detalhada, veja a Parte III).

PLANEJANDO OS PONTOS ESPECÍFICOS DO CÍRCULO

O facilitador elabora o plano para o Círculo respondendo às seguintes perguntas:

- Quem participará?
- Horário?
- Local?
- Qual será o objeto da palavra?
- O que será colocado no centro?
- Que cerimônia de abertura será usada?
- Que pergunta será feita para gerar os valores para o Círculo? (isso se o Círculo já não tiver os valores de encontros anteriores)
- Que pergunta será feita para gerar as diretrizes para o Círculo? (isso se o Círculo já não tiver as diretrizes de encontros anteriores)
- Que pergunta será feita para a rodada de apresentação ou de *check-in*?
- Existe a necessidade de seguir na construção de relacionamento antes de abordar as questões? Se for necessário, como será feito?
- Que pergunta será usada para iniciar o diálogo sobre as questões-chave? Mais de uma pergunta?
- Que outras perguntas podem ser úteis se o grupo não estiver se aprofundando o suficiente nos temas difíceis?
- Que perguntas serão usadas para começar a esboçar um acordo, se isso for necessário para a situação?
- Que cerimônia de encerramento será usada?

Para ajudar os educadores a iniciarem a prática do Círculo, este guia de recursos apresenta diversos modelos de Círculos. Esses modelos incluem respostas específicas às perguntas na segunda parte dessa lista.

Autopreparação

Conforme já apresentado, os Círculos implicam em uma maneira de estar-se junto que é diferente de muitos dos hábitos rotineiros de nossa cultura. Ser um facilitador de Círculos eficiente requer autoconscientização e autocuidado, a fim de superar esses hábitos. O espaço do Círculo demanda comportamento intencional que esteja alinhado com os valores do eu verdadeiro tanto quanto possível. Isso não é fácil de alcançar em contextos de empregos cheios de pressão e em contextos da vida pessoal.

O percurso para alcançar a autoconscientização é contínuo. As práticas pessoais para centrar-se, acalmar a mente e perceber nossas emoções são importantes para cultivar a capacidade de facilitar Círculos sem tentar controlar o processo. A habilidade de que o guardião necessita para sentar em Círculo com emoções difíceis, sem se apressar para consertar ou suprimir os sentimentos, permite que os participantes se sintam seguros para expressar suas emoções. Essa habilidade é desenvolvida com a prática e com a crescente autoconscientização. Nas escolas, a conscientização dos adultos a respeito da linguagem corporal e expressões faciais são extremamente importantes para criar espaços em que as crianças se sintam seguras. Buscar *feedback* e escutar profundamente são estratégias para aumentar a conscientização de como os outros nos leem. Reunir-se regularmente com colegas que fazem parte da mesma jornada é muito proveitoso.

Autocuidado – permitir-se o tempo de descansar adequadamente, comer adequadamente, exercitar-se e encontrar alegria – dão suporte à possibilidade de estar presente no Círculo de um jeito bom. A jornada para a autoconscientização intensifica a necessidade para o autocuidado, porque requer que nos enxerguemos de maneira honesta sem ficar na defensiva. Parte do que vemos no espelho nos deixa orgulhosos e parte não. Nesses momentos, nós precisamos nos oferecer empatia e aceitação, exatamente como oferecemos isso a cada membro do Círculo. Hábitos de autocuidado nos dão mais paciência, resiliência e força para nos aceitarmos como menos que perfeitos, assim como aceitamos os outros.

Combinando o Círculo com outros formatos

Autocuidado – permitir-se o tempo de descansar adequadamente, comer adequadamente, exercitar-se e encontrar alegria – dão suporte à possibilidade de estar presente no Círculo de um jeito bom.

Os círculos podem ser usados com muitas outras formas de diálogo ou de atividades. Se você quiser combinar o Círculo com outras técnicas, nós descobrimos que é mais eficiente "circundar" o outro diálogo com o processo circular. Com isso, queremos dizer para usar o processo do Círculo como estrutura para a outra técnica.

Explicando: estabeleça a estrutura do Círculo com uma cerimônia de abertura, uma rodada de *check-in* e diálogo a respeito do objeto da palavra. Você pode então suspender o objeto da palavra para um diálogo aberto ou diálogo dirigido pelo facilitador. Você poderá também suspender o objeto da palavra e engajar o grupo em arte, na escrita de algo em seus diários, em música, em movimento, ou exercícios variados.

Na conclusão da atividade ou do diálogo aberto, use o objeto da palavra novamente em Círculo para compartilhar reações a respeito do que surgiu. Use também o objeto da palavra para uma rodada de encerramento. Muitos dos modelos de Círculos neste guia oferecem essa combinação de exercício feito em outro formato que não o Círculo no desenrolar do encontro. Na maior parte dos grupos, um número pequeno de pessoas domina a conversa aberta. Se o objeto da palavra for suspenso para o diálogo aberto por um tempo longo demais, essa dinâmica irá emergir, e a experiência não será mais um Círculo. O objeto da palavra engaja todos os participantes de maneira eficiente, assumindo a responsabilidade pelo processo. Sem o objeto da palavra, o facilitador tem de controlar o diálogo, o que reduz o grau de autorresponsabilidade dos membros do grupo.

Como um Círculo é diferente de um grupo?

Na maioria dos processos em grupo, o facilitador controla o processo e é responsável pela sua eficiência. Em contrapartida, várias características do Círculo reduzem o poder do facilitador e fazem do facilitador um participante mais em pé de igualdade com os outros membros do Círculo. Isso naturalmente desloca o poder e a responsabilidade aos participantes no decorrer do processo. O Círculo minimiza o poder do facilitador de várias maneiras.

- De maneira óbvia, o objeto da palavra regula o diálogo, determinando quem fala e quando. Isso, por si só, reduz de forma impressionante a responsabilidade do facilitador para administrar o fluxo da discussão.
- Pelo fato de os participantes criarem suas próprias diretrizes, os membros do Círculo são donos dessas diretrizes. Isso também reduz o papel do facilitador como o executor das diretrizes.
- O facilitador, ou "guardião", participa como mais um membro do Círculo. Ele ou ela compartilha experiências e perspectivas de sua própria vida quando o objeto da palavra chega até ele/ela e se engaja também nas atividades do Círculo, como nas atividades de arte, de escrita. O facilitador não tenta manter um papel alienado e "superior a tudo".
- Os Círculos não têm a ver com desempenho, nem os participantes são julgados pela qualidade ou conteúdo de sua participação. Em contrapartida, os facilitadores de muitos grupos com jovens têm de avaliar o desempenho dos participantes.
- Os Círculos não tentam direcionar os participantes em direção a um resultado pré-determinado. Os Círculos estão condicionados pelos valores, não pelos seus resultados.

Os Círculos demandam um deslocamento na dinâmica do poder e no relacionamento entre adultos e alunos. Se esse deslocamento do poder não for apropriado, então o Círculo não é uma boa escolha de processo.

Os Modelos de Círculos Neste Livro

O ESBOÇO DO CÍRCULO

Nós damos os detalhes no esboço abaixo para oferecer exemplos concretos e para estimular o pensamento criativo. Nós não temos a intenção de fazer de nossas descrições normas rígidas, pois o processo circular não é um processo rígido. É importante ser sempre receptivo e estar atento ao momento.

As necessidades dos participantes do Círculo podem não seguir o esboço que você possa ter previamente planejado. Mesmo assim, é sempre recomendado que se tenha um esboço, um roteiro, para guiá-lo como facilitador. Esse esboço descreve um Círculo incorporando todos os elementos e fases do mesmo. Algumas aplicações do processo circular nas escolas usam partes do Círculo, mas não o processo completo. Ajuste esse esboço para adequá-lo ao uso do Círculo. Por exemplo, uma vez que os valores básicos e as diretrizes tenham sido desenvolvidos para uma sala de aula, o processo de identificar os valores do grupo e as diretrizes não precisa ser repetido a cada Círculo. Por outro lado, pode haver ocasiões de conflito e de conversas difíceis nas quais você, deliberadamente, retornará à discussão dos valores e diretrizes antes de discutir as questões centrais.

BOAS-VINDAS: Dê as boas-vindas a todos no Círculo. Agradeça-lhes por terem vindo. Expresse seu reconhecimento pela boa vontade de trabalharem juntos em um espaço compartilhado.

MOMENTO DE ATENÇÃO PLENA/*MINDFULNESS*: Use um sino ou outro som, ou mesmo um momento de silêncio ou foco na respiração, a fim de criar um momento de calma e quietude.

ABERTURA: A abertura marca o tempo e o espaço do Círculo como distinto da vida diária. Lidere o grupo na cerimônia de abertura que você tenha escolhido. No Apêndice 2, nós apresentamos uma lista de exemplos de cerimônias para a abertura e para o encerramento do Círculo que nós consideramos eficientes.

EXPLIQUE A PEÇA DE CENTRO: Se você criou uma peça de centro, identifique os itens do centro, e explique por que você os escolheu para fazerem parte desse centro.

EXPLIQUE O OBJETO DA PALAVRA: Explique que o objeto da palavra é um elemento muito importante no processo circular. Seu uso cria um espaço no qual todos os participantes podem tanto falar como ouvir a partir de um lugar de verdade profunda.

A pessoa que estiver segurando o objeto da palavra tem a oportunidade de falar sem ser interrompida, enquanto todos os outros têm a oportunidade de escutar sem a necessidade de responder. O objeto da palavra será passado em torno do Círculo, de pessoa para pessoa. Somente o participante que estiver de posse do objeto da palavra poderá se pronunciar. Sempre se aceita que a pessoa passe o objeto da palavra sem falar. O facilitador pode falar sem o objeto da palavra, se for necessário fazê-lo para facilitar o processo. Se o objeto da palavra específico tiver sido escolhido por uma razão especial, é importante que o motivo seja explicado.

DIGA QUAL O OBJETIVO: Lembre aos participantes o motivo pelo qual estão reunidos em Círculo.

RODADA DE APRESENTAÇÃO/*CHECK-IN*: Convide os participantes a se apresentarem, se eles já não se conhecerem. Se os participantes já se conhecerem, faça alguma forma de *check-in*, dizendo como estão no momento. Nós sugerimos que nessa primeira rodada o facilitador seja o primeiro a compartilhar. Às vezes é bom fazer uma pergunta nesta rodada para convidar os participantes a compartilharem algo sobre eles mesmos, para que todos se conheçam melhor. No Apêndice 1: Exemplos de Perguntas Norteadoras, no subtítulo Conhecendo-se, nós oferecemos exemplos de possíveis perguntas para essa rodada.

GERANDO VALORES: Antes do Círculo iniciar, coloque pratinhos de papel ou metade de uma folha de papel e uma canetinha em cada assento. Peça aos participantes que pensem em um valor que eles sentem que seria importante, a fim de sentirem-se seguros para falar com o coração e a escutar com o coração. Peça-lhes que escrevam o valor no pratinho ou pedaço de papel. Passe o objeto da palavra e peça-lhes para que compartilhem o valor que escolheram, que expliquem por que esse valor é importante para eles, e coloquem seu valor no centro do Círculo. Novamente, é bom que o facilitador seja o primeiro a compartilhar e modele a resposta. Se analfabetismo for um desafio para o grupo, o facilitador poderá escrever os valores quando os participantes os nomearem e, então, o participante depositará esse valor no centro do Círculo.

DESENVOLVENDO DIRETRIZES: Após estabelecer os valores, o próximo passo é desenvolver as diretrizes para o Círculo.

Passe o objeto da palavra e peça aos participantes que digam um acordo importante para a sua participação no Círculo. Algumas diretrizes poderão incluir "Fale por si mesmo", ou "Mantenha a linguagem corporal respeitosa". Anote as diretrizes sugeridas em uma folha de papel ou em um quadro. Quando o objeto da palavra tiver passado por todos, leia a lista. Passe o objeto da palavra novamente e pergunte aos participantes que indiquem se eles aceitam essas diretrizes e se podem comprometer-se a segui-las. Se alguém fizer objeção, explore tanto a objeção quanto o objetivo inicial da pessoa que propôs essa diretriz. Trabalhe no sentido de fazer com que os termos sejam aceitáveis por todos. Não permita que a discussão das diretrizes se torne um processo de persuasão. Os

Círculos nunca têm a ver com persuasão. Se os participantes do Círculo não concordarem com uma diretriz sugerida, então não é uma diretriz de consenso. Aceite perante todos que essa diretriz é importante para alguns, mas que nem todos podem comprometer-se a segui-la. Enfatize que as diretrizes restantes com que todos concordam são suficientes para manter um bom espaço conjunto.

Ampla discussão em torno das diretrizes pode ser uma boa prática para trabalhar com as diferenças de opinião ou perspectivas diferentes de maneira respeitosa. Em um grupo de encontros continuados, os valores e diretrizes gerados no primeiro Círculo continuam a serem usados nos Círculos subsequentes, a menos que o Círculo decida mudá-los. Na maioria das vezes, os facilitadores colocam os papéis em que foram escritos os valores na peça de centro e colocam as diretrizes onde todos possam vê-las, como um lembrete contínuo da qualidade do espaço que estão tentando criar juntos.

RODADA DE CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS: Em Círculos de construção de comunidade, e em qualquer Círculo sobre conflito ou dificuldade, é importantíssimo investir tempo para que as pessoas compartilhem as histórias de suas próprias vidas, de modo que possam aumentar sua compreensão uns dos outros e que possam construir empatia. As histórias normalmente acabam com os estereótipos e pressuposições que os participantes possam ter uns dos outros. Essa maior compreensão ou sentimento de conexão lhes possibilita escutarem-se de maneira mais clara do que quando discutirem questões delicadas mais adiante, na sequência do Círculo. Nós oferecemos ideias para contação de histórias no Apêndice 1: Exemplos de Perguntas Norteadoras. O facilitador normalmente começa por compartilhar nessa rodada também.

EXPLORANDO O OBJETIVO DO CÍRCULO: Para começar a explorar a questão ou tópico que é o objetivo do Círculo, os facilitadores fazem uma pergunta pertinente e passam o objeto da palavra. Nessas rodadas, os facilitadores, em geral, falam por último. No Apêndice 1: Exemplos de Perguntas Norteadoras, os facilitadores poderão encontrar ajuda para desenvolver perguntas que abram o diálogo.

De forma alternativa, os facilitadores poderão direcionar os participantes a se engajarem numa atividade que os ajude a conectarem-se com seus pensamentos e sentimentos a respeito do assunto. Após a atividade, faça múltiplas rodadas para extrair reflexões sobre o que acabaram de vivenciar, bem como suas reflexões sobre o assunto. Agradeça aos participantes pela sabedoria compartilhada no processo. Reconheça a coragem que é necessária para falar e escutar com o coração.

Três partes do Círculo que são relevantes em Círculos de conflito ou tomada de decisão

1. GERANDO PLANOS PARA UM FUTURO POSITIVO: Passe o objeto da palavra e pergunte aos participantes o que eles acham que pode ser feito para reparar qualquer dano que tenha ocorrido ou para criar um futuro positivo. Numa rodada posterior, pergunte a cada participante o que ele ou ela podem oferecer para ajudar a tornar um futuro positivo

em realidade. (Para perguntas possíveis, veja o Apêndice1: Exemplos de Perguntas Norteadoras)

2. FAZENDO ACORDOS: Determine quaisquer planos ou comprometimentos que são importantes para o Círculo e com os quais todos concordam. Anote-os.

3. ESCLARECENDO AS EXPECTATIVAS: Passe o objeto da palavra para perguntar como as pessoas saberão se o Círculo foi útil e que tipo de acompanhamento eles querem para assegurar a integridade do processo.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: Para encerrar o Círculo, convide os participantes a compartilharem seus pensamentos a respeito do mesmo, e então passe o objeto da palavra. Se o tempo for curto, você poderá pedir aos participantes que expressem em uma palavra que resuma como eles estão se sentindo nesse momento em que o Círculo chega ao fim. Nós sugerimos que o facilitador seja o último a se manifestar nessa rodada

ENCERRAMENTO: Conduza o Círculo numa cerimônia de encerramento. No Apêndice 2, nós oferecemos exemplos de cerimônias de abertura e de encerramento. Incluir um momento de concentração na respiração, escutar um som ou fazer um momento de silêncio pode ser uma cerimônia curta, mas poderosa de encerrar um Círculo.

AGRADECIMENTOS: Agradeça a todos por terem vindo e participado. Agradeça-lhes também pelo esforço para entender a si mesmos e aos outros de uma maneira que permite que todos fiquem em paz consigo mesmos.

COMO USAR OS MODELOS DE CÍRCULOS

Os modelos de Círculos foram feitos para serem um trampolim do qual você pode se lançar à sua própria prática de Círculos. Eles não são prescritivos – coisas que você tem de fazer –, mas foram elaborados para estimular sua própria imaginação e intuição. Você pode querer mudar a cerimônia de abertura ou de encerramento, ou as perguntas que você propõe ao grupo antes de uma rodada. Você pode combinar também atividades de Círculos diferentes, ou você pode seguir uma linha de discussão completamente diferente que emerge à medida que o Círculo progride. O processo circular oferece imensa flexibilidade para adaptar o processo ao grupo ou à situação específica.

O processo circular tem, porém, pilares fixos que suportam essa flexibilidade. Esses pilares não devem ser mudados. São eles:

- O compromisso de tratar a todos com dignidade e respeito, não importa o que aconteça;
- O uso de cerimônias de abertura e de encerramento ou momentos de atenção plena, de centramento, para marcar o espaço do Círculo;

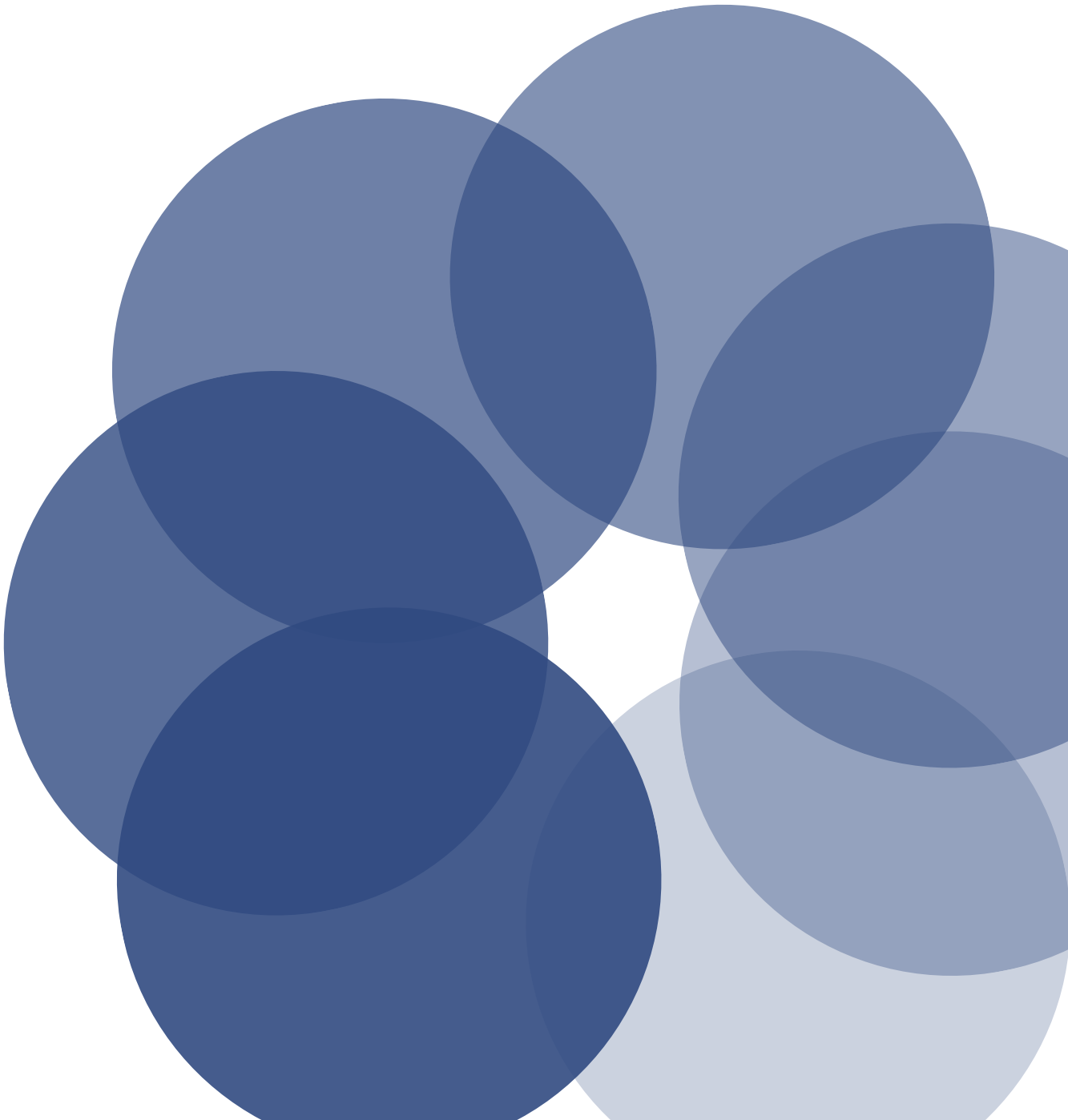
- O uso do objeto da palavra na ordem em que as pessoas estão sentadas em volta do Círculo;
- A participação do guardião como membro do Círculo.

Apêndices para auxiliar na prática do Círculo

O Apêndice 1 inclui exemplos de perguntas norteadoras para as rodadas. O Apêndice 2 oferece uma gama de ideias para cerimônias de abertura e de encerramento que podem ser usadas nos Círculos-Modelo. O Apêndice 4, Seção II, oferece uma lista de recursos para as cerimônias de abertura e encerramento dadas no Apêndice 2. Todos esses exemplos e opções são, é claro, só um começo: as opções para fazer perguntas e para abrir e encerrar um Círculo, assim como os recursos, são infinitas. Nós os encorajamos a criá-las de acordo com o assunto e as necessidades de um Círculo. O Apêndice 5 apresenta a lista de todos os Círculos com um guia indicando para quais anos escolares são mais apropriados, sem necessidade de muita adaptação.

PARTE II

Construindo um Clima Escolar Positivo



Íntegra disponível em www.circulosemmovimento.org.br

MÓDULO 1

Estabelecendo a Prática do Círculo

Estabelecer a prática do Círculo com os alunos em sala de aula inicia com o comprometimento do professor para criar uma cultura de respeito e de cuidado em sua sala de aula. O Círculo é um meio de promover esse ambiente. Pelo fato da prática do Círculo ser diferente da maior parte de nossas rotinas de encontros, leva tempo para os alunos de todas as idades se acostumarem a essa prática. Sentar-se em Círculo, de frente para outros alunos, pode ser uma experiência inquietante; usar o objeto da palavra exige prática para escutar pacientemente e para resistir à tentação de interromper ou de comentar sobre o que está sendo dito; falar em Círculo com todos os olhos fixos na pessoa que está falando também pode ser uma experiência pouco familiar para os alunos. Aprender a estar em Círculo requer prática.

Leva tempo para os alunos se familiarizarem com o ritual do objeto da palavra, a aprender a falar a sua verdade, escutar com atenção e a honrar e valorizar o processo. De acordo com Marg Armstrong, uma líder na condução de círculos na Austrália, normalmente leva-se de seis a oito semanas para que a prática do Círculo se estabeleça bem dentro da sala de aula. A qualidade mais importante é a atitude do professor ou professora. Se ele/ela acredita que esse processo seja saudável, e se acredita que todos os alunos conseguem aprender a se sentar em Círculo, isso vai acontecer. Alguns professores comprometidos em estabelecer uma prática de Círculos dentro da sala de aula iniciam o primeiro dia colocando os alunos em um Círculo, simplesmente para que se acostumem a estarem de frente uns para os outros, sem classes, casacos ou mochilas entre eles. Alguns professores marcam o desenho de um Círculo com fita crepe e pedem que os alunos coloquem suas cadeiras com as pernas da frente na fita para marcar o espaço do mesmo. Com o tempo, a transição para o espaço físico do Círculo virará rotina. No início, porém, é uma boa ideia oferecer uma orientação simples para iniciar bem.

A qualidade mais importante é a atitude do professor ou professora na sala de aula. Se ele/ela acredita que esse processo é saudável e acredita que todos os alunos podem aprender a se sentar em Círculo, isso vai acontecer.

Uma professora de Língua Inglesa do ensino médio usa o Círculo em sala de aula todos os dias. Entretanto, no primeiro dia do novo ano escolar, ela só arruma as cadeiras em Círculo e pede que a turma sente no espaço à medida que conversam sobre o formato da aula para o ano que se inicia. Ela não usa mais nada do processo circular nesse primeiro encontro. De acordo com sua experiência, sentar-se em Círculo, olhando para um grupo de novos alunos, sem as classes normalmente utilizadas, sem cadernos, sem mochilas já é, por si só, uma mudança do ambiente da sala de aula usual. Sentar-se em um Círculo no primeiro dia, sem dizer uma palavra, transmite o sinal de que, nesta aula, os relacionamentos serão diferentes. Essa professora inicia pela construção de um clima de sala de aula de confiança, baseada no Círculo, um passo por vez. Nos dias seguintes, ela

apresenta o objeto da palavra, um momento de meditação e outros elementos estruturais do Círculo.

CÍRCULOS PARA APRESENTAR CÍRCULOS

Os modelos neste módulo oferecem planos para a apresentação dos Círculos à equipe de trabalho para que possam, depois, apresentá-los dentro da sala de aula para alunos dos anos iniciais, intermediários e para alunos do ensino médio. O objetivo desses Círculos é uma simples apresentação do formato, especialmente para familiarizá-los com o uso do objeto da palavra. Todos os Círculos de sala de aula fazem uso de perguntas simples para familiarizar os alunos com o uso desse objeto. Muitas escolas iniciam sua experiência com Círculos, oferecendo a prática para os funcionários antes de apresentá-la aos alunos. Compreensivelmente, muitos professores preferem passar pela experiência do processo antes de decidir usá-lo dentro da sala de aula. E… a melhor maneira para aprender a respeito de Círculos é participando de um. O uso mais comum de Círculos para a equipe escolar é usá-lo como oportunidade para construir o sentimento de equipe ou apoio compartilhado na prática de ensino. O primeiro modelo neste Módulo oferece um plano de Círculo para reflexão a respeito do ato de ensinar.

Íntegra disponível em www.circulosemmovimento.org.br

1.1

Apresentação do Círculo para a equipe de trabalho

OBJETIVOS: Criar uma oportunidade para a equipe de trabalho, a fim de que tenham uma experiência direta de estar em Círculo; apresentar os elementos básicos do Círculo; construir relacionamentos entre a equipe de trabalho.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sinos, peça de centro, pratinhos de papel, canetinhas.

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio. Antes do início do Círculo, coloque um pratinho de papel/recorte de papel e uma canetinha debaixo de cada cadeira.

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.

APRESENTAÇÃO DO OBJETO DA PALAVRA: Explique como o objeto da palavra vai ser utilizado e apresente o objeto que fará esse papel, explicando sua história ou significado.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como você está se sentindo hoje?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Passar pela Experiência de um Círculo Simples de Construção de Relacionamento

RODADA: *Conte-nos quem você é, há quanto tempo você é educador e por que você escolheu ser educador.*

Peça para que cada participante pense em um valor que eles trazem ao seu trabalho como educadores e que querem que seus alunos os vejam como modelos desse valor, um modelo no seu crescimento como seres humanos completos. Peça que cada um escreva seu valor no papel, usando as canetinhas fornecidas.

RODADA: *Por favor, compartilhe conosco que valor você escolheu e que significado ele tem para você.*

O facilitador inicia a rodada compartilhando seu valor e colocando-o, após, no centro do Círculo.

Explique que a discussão dos valores é uma parte muito importante do processo circular. A discussão dos valores encoraja-nos a estarmos mais autoconscientes de como nós queremos nos mostrar e, consequentemente, nos encoraja a ficarmos mais atentos a nos mostrarmos assim, de acordo com os valores.

RODADA: *Conte-nos sobre um momento em que você se sentiu orgulhoso em sua carreira de educador.*

O facilitador poderá fazer referência de qualquer conexão observada entre os valores e as histórias sobre momentos de orgulho.

RODADA: Passe o objeto da palavra, convidando os participantes a responderem ou trazerem reflexões a respeito das histórias compartilhadas sobre momentos em que se sentiram orgulhosos.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como vocês se sentiram em compartilhar essas experiências e pensamentos no Círculo?*

ENCERRAMENTO: Explique a importância e o objetivo da cerimônia de encerramento do Círculo. Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Apresentação dos Círculos nas Escolas

1.2

OBJETIVOS: Apresentar o objeto da palavra, começar a praticar o uso do objeto da palavra e a explorar o conceito de Círculo.

MATERIAIS: Objeto da palavra e canetinhas (uma para cada pessoa no Círculo).

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio. (Podem também sentar-se no chão, se isso for confortável para todos).

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.

APRESENTAÇÃO O OBJETO DA PALAVRA: Explique como o objeto da palavra vai ser utilizado e apresente o objeto que fará esse papel, explicando sua história ou significado.

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.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Primeira experiência com círculo para os alunos

Explique que vamos praticar uma nova maneira de estarmos juntos e de falarmos uns com os outros. É uma forma de conviver que será útil de tempos em tempos. Nós não vamos conversar sempre desta maneira, mas vamos descobrir juntos as vezes em que sentimos que falar assim é importante.

Apresente a ideia do objeto da palavra, explicando como funciona e qual seu objetivo. Algumas ideias para compartilhar a respeito: o objeto da palavra está aqui para garantir que cada um de vocês tenha chance de falar; para garantir que todos escutem atentamente quando você falar; para garantir que você fale até o fim antes que outra pessoa fale; para nos ajudar a falar com nossos corações.

RODADA: *O que você acha que significa falar com o coração?*

RODADA: *Você lembra de outras vezes em que você senta em círculo, em casa ou com amigos? Pode nos contar sobre esses momentos?*

Faça a observação de que as pessoas se sentam em círculo com frequência (para fazer as refeições à mesa, por exemplo) e que esse processo é semelhante, porém tem algumas coisas que são diferentes e especiais quando estamos participando de um processo circular.

RODADA: Peça aos alunos que desenhem um círculo e que depois observem o que há de especial sobre a forma do círculo.

O que vocês veem de especial no círculo?

RODADA: Reflita sobre as ideias e observações compartilhadas pelos alunos e faça conexões ao processo de falar em Círculo, conforme você ache apropriado.

Como vocês se sentiram com o uso do objeto da palavra e sentando em Círculo?

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio. Considere a ideia de fazer um exercício de alongamento em pé para os novos participantes no Círculo.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Apresentação do Objeto da Palavra

1.3

OBJETIVO: Apresentar o objeto da palavra e praticar o seu uso.

MATERIAIS: O objeto da palavra.

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio.

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.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Primeira experiência fazendo uso do objeto da palavra

Explique que o *Círculo é uma maneira nova de conversar e, às vezes, nós vamos utilizar essa prática em sala de aula. Hoje nós vamos aprender como funciona, usando o objeto da palavra*. Considere a ideia de pedir aos alunos que sugiram perguntas para essas rodadas.

RODADA: *Compartilhe alguma coisa que sempre faz você rir, ou fale sobre alguém que sempre faz você rir. Compartilhe também por que você acha engraçado.*

RODADA: *Conte-nos qual sua música preferida, ou artista, ou filme e por que é seu favorito.*

RODADA: *Diga-nos qual é sua refeição perfeita – que pratos você escolheria, que bebida, que sobremesa?*

RODADA: Agora que vocês tiveram a oportunidade de ver como usamos o objeto da palavra, *o que vocês observaram sobre como ele funciona? O que vocês notaram que é diferente quando se usa o objeto da palavra?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: Compartilhe como você está se sentindo nesse momento, com uma palavra.

ENCERRAMENTO: Escolha um encerramento no Apêndice 2, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

1.4 Círculo para Confeccionar um Objeto da Palavra

OBJETIVO: Conectar os participantes fisicamente para a prática do Círculo e para aumentar sua compreensão do papel e da importância do objeto da palavra.

MATERIAIS: Objeto da palavra; muitos materiais para construir um objeto da palavra, por exemplo penas, pedaços de troncos secos recolhidos na natureza, fitas, lã, botões, conchas, pedras, canetas hidrocor, palitos de picolé, retalhos de feltro, de couro, cola, etc.

PREPARAÇÃO: Arrume todos os presentes em um círculo de cadeiras, sem mesas no centro e coloque os materiais em uma ou duas mesas fora do círculo de cadeiras.

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.

RODADA DE CHECK-IN: *Se você fosse um tipo de tempo hoje, que tempo você seria?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Criar um objeto da palavra com significado pessoal

EXPLIQUE AO GRUPO: *Vocês sabem pelos nossos Círculos anteriores que o objeto da palavra é uma parte muito importante do funcionamento do Círculo. Hoje, cada um de nós vai fazer seu próprio objeto da palavra. Um símbolo é um objeto que pode significar mais de uma coisa – ele pode ter vários significados. O objeto da palavra é isso. Pode ser um objeto, mas também pode representar outras coisas que não são tangíveis, que não são tão específicas. A maçã, por exemplo, é uma fruta, mas pode também simbolizar todas as frutas, ou pode simbolizar saúde, ou pode simbolizar educação. O seu objeto da palavra pode simbolizar algo sobre quem você é como indivíduo. Nós podemos falar sobre quem nós somos contando a história do nosso objeto da palavra, e o que significam as partes que o compõe.*

Nós temos uma boa variedade de materiais ali nas mesas que vocês poderão usar para fazer seu objeto da palavra do jeito que vocês quiserem, ou do jeito que represente vocês. Lembrem-se

de que o objeto da palavra passa ao redor no Círculo, então ele precisa ser firme o suficiente para ser manuseado por muitas pessoas.

Vocês terão 20 minutos para trabalhar na confecção de seu objeto da palavra. Em seguida retornamos ao Círculo para compartilharmos os objetos da palavra que criamos.

Ao final do tempo determinado, chame todos de volta para o Círculo.

RODADA: *Agora vamos explicar nossos objetos da palavra. O que você usou para fazer o seu objeto e por que você escolheu esses materiais – essas fitas, contas ou cores ou madeiras? O que esse objeto da palavra diz sobre você? O que você usou, por que você escolheu esses elementos e como seu objeto da palavra está expressando alguma coisa sobre você?*

RODADA: *Que ideias você tem para usar esses objetos da palavra e para usar o Círculo em nossa sala de aula ou em qualquer outro ambiente?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *Em uma palavra, compartilhem como vocês estão se sentindo nesse momento.*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

AGRADEÇA A TODOS POR TEREM PARTICIPADO DO CÍRCULO!

Adaptado de Círculos preparados por Nancy Riestenberg, Departmento de Educação de Minnesota.

1.5 Círculo para Praticar o Uso do Objeto da Palavra

OBJETIVO: Praticar como conversar utilizando o objeto da palavra e a refletir em como é diferente; sugerir ideias para objetos da palavra possíveis para o grupo.

MATERIAIS: Objeto da palavra

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio.

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 responder a qualquer pergunta que tenha sido feita. Lembre-se: sempre é possível que o participante passe o objeto da palavra adiante sem se pronunciar.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Mais experiência com o uso do objeto da palavra

APRESENTAÇÃO DO OBJETO DA PALAVRA: Apresente o objeto da palavra, explicando que ele nos ajuda a falar e a escutar um ao outro. Lembre os alunos novamente como se dá o uso do objeto da palavra e explique por que você escolheu o objeto da palavra que você estará usando nesse Círculo.

RODADA: *Qual sua comida favorita no jantar?*
Continue com rodadas semelhantes, para continuar praticando o uso do objeto da palavra: *Qual sua sobremesa preferida? Qual seu filme favorito e por quê? Qual seu jogo preferido e por quê?*

RODADA: *Agora eu quero perguntar a vocês: O que vocês perceberam a respeito do uso do objeto da palavra e no que essa maneira é diferente de como nós normalmente conversamos quando estamos juntos?*

RODADA: *Se você pudesse escolher um objeto da palavra para nossa turma, qual seria? Por quê?*

O professor pode sugerir uma ocasião para usar os objetos da palavra que os alunos escolheram; ou o professor pode convidar os alunos a criar objetos da palavra em sala de

aula; ou o professor pode dar a cada aluno a oportunidade de trazer um objeto da palavra para quando ele/ela tiver um Círculo.

RODADA: *O que você gosta nessa maneira de conversar?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

1.6 Círculo para Desenvolver as Habilidades para o Círculo

OBJETIVO: Desenvolver as habilidades dos alunos e dos professores de falar e escutar com o coração.

MATERIAIS: Objeto da palavra e sinos.

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio.

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 responder a qualquer pergunta que tenha sido feita. Lembre-se: sempre é possível que o participante passe o objeto da palavra adiante sem se pronunciar.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir sobre o que significa falar e escutar com o coração

EXPLIQUE: *No Círculo nós nos esforçamos muito para escutar com o coração e a falar com o coração. Nem sempre nós conseguimos fazer isso, mas nós continuamos tentando.*

RODADA: *O que significa escutar com o coração?*

RODADA: *Quem você conhece que é bom em escutar com o coração?*

RODADA: *O que significa falar com o coração?*

RODADA: *Quem você conhece que é bom em falar com o coração?*

RODADA: *Para qual pessoa você consegue falar com o coração?*

RODADA: *Quando é difícil escutar com o coração e falar com o coração?*

RODADA: *O que nos ajuda a escutar com o coração e a falar com o coração?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *O que vocês acharam 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!

MÓDULO 2

Estabelecendo e Consolidando as Normas Comunitárias

Essa seção de modelos de Círculos está elaborada para ajudar as turmas em sala de aula, bem como as comunidades escolares como um todo, a explorar, articular e estabelecer as expectativas e padrões para a conduta de todos os membros da comunidade. Um dos *insights* poderosos da disciplina positiva é a importância de desviar a atenção para longe dos comportamentos negativos – os comportamentos que não queremos ver em nossa comunidade – e focar de maneira explícita nos comportamentos que nós queremos ver em nossa comunidade. Como nós queremos que as pessoas – alunos e adultos – ajam umas com as outras? Quanto mais concretos, claros e explícitos nós formos a respeito de nossas expectativas para o comportamento positivo, mais vamos nutrir, fomentar e promover esse comportamento no seio de nossa cultura.

Quanto mais concretos, claros e explícitos nós formos a respeito de nossas expectativas para o comportamento positivo, mais vamos nutrir, fomentar e promover esse comportamento no seio de nossa cultura.

O objetivo desses Círculos é trabalharmos juntos como comunidade, de forma intencional, a fim de responder à pergunta importantíssima: Como queremos tratar um ao outro e por quê? Nos modelos de Círculos nessa seção, a comunidade responde a essa pergunta em conjunto, à medida que exploram o que cada pessoa necessita, a fim de ter a sensação de pertencimento e de segurança dentro da sala de aula e dentro da comunidade escolar. Sempre se inicia com uma discussão de nossos valores enraizados em nosso desejo de estarmos em bons relacionamentos uns com os outros. A discussão de valores é seguida por série de discussões a respeito de como esses valores se refletem em ações. A partir desses Círculos, emergem as normas de comportamento que são importantes para o grupo. Nos referimos a essas normas como "diretrizes", ou "acordos". São esses os padrões positivos para a conduta, originando-se de uma visão compartilhada para um ambiente de sala de aula e escolar positivos.

Neste guia, nós diferenciamos as diretrizes ou acordos que surgem a partir do consenso do grupo das "regras" estabelecidas e impostas por uma figura de autoridade. Nós acreditamos que seja importante que os padrões positivos de comportamento que nós chamamos de diretrizes sejam criadas em conjunto, de modo que todos os membros da comunidade sintam que estiveram envolvidos no estabelecimento desses acordos.

Um clima escolar positivo não pode ser simplesmente criado e imposto por uma autoridade externa. Para que os alunos se tratem bem no pátio da escola, nos corredores, ou quando o professor estiver de costas, devem originar-se de um comprometimento compartilhado para com esses valores. Os indivíduos pertencentes a essa comunidade devem ter esses valores internalizados. Os alunos devem fazer a escolha de comportar-se de acordo com esses padrões e preservá-los.

Essa reflexão nos faz perceber a verdade fundamental sobre o processo circular: a fim de praticar o próprio Círculo de maneira bem-sucedida, os indivíduos têm de escolher respeitar o objeto da palavra, falar com o coração e seguir as diretrizes.

Como observamos em nossa discussão sobre poder, todos nós precisamos sentir que nosso poder pessoal é respeitado; ao mesmo tempo, nós todos precisamos aprender a cooperar e a respeitar as necessidades da coletividade maior. Para nossas crianças, estar consciente do impacto do seu comportamento nos outros é parte do desenvolvimento da capacidade de ser um adulto autônomo. Ter a experiência do respeito por suas próprias necessidades e voz é parte do aprendizado de como respeitar as necessidades e as vozes dos outros. Ao se estabelecerem as diretrizes em conjunto, as crianças vivenciam o sentimento de respeito mútuo e de poder compartilhado. Uma vez que essas diretrizes existem em uma comunidade, elas acabam por se tornar um recurso poderoso em que se apoiar quando surgem dificuldades, lembrando à comunidade sobre suas melhores e mais altas aspirações.

Ao se estabelecerem as diretrizes em conjunto, as crianças vivenciam o sentimento de respeito mútuo e de poder.

Além dos "acordos" que surgem a partir do desejo do grupo de estar em bons relacionamentos uns com os outros, existem também "regras" que são impostas por outros e que, geralmente, estão colocadas por razões justificadas e que estão além das necessidades de uma sala de aula ou de um grupo de indivíduos em especial. Todas as escolas e salas de aula têm regras. Alguns professores se referem a elas como não negociáveis, porque elas não estão abertas a modificações. Nós acreditamos, porém, que mesmo assim seja importante ter uma discussão a respeito dessas regras, a fim de desenvolver uma compreensão compartilhada a respeito do objetivo por trás delas, a fim de ouvir a respeito dos sentimentos e preocupações de todos em relação às mesmas e construir um conjunto de acordos sobre como conviver com essas regras de forma positiva. Nós incluímos um modelo de Círculo para discutir como chegar a acordos para cumprir com as regras da escola.

Por fim, incluímos aqui dois modelos de Círculo para verificar como todos estão em relação a essas diretrizes e para monitorar o quanto a comunidade está cumprindo esses acordos. Pelo fato do clima positivo da escola ser uma conquista compartilhada e sempre um trabalho contínuo, torna-se essencial que os acordos comunitários sejam continuamente revisitados, revisados e renovados, a fim de que permaneça como uma força vital ajudando a dar forma ao clima escolar. Embora o trabalho do estabelecimento das normas comunitárias, feito geralmente no início do ano letivo, as escolas devem fazer verificações contínuas – pelo menos mensalmente – e reafirmar essas normas para mantê-las frescas nas mentes e nos corações da comunidade.

Círculo para Criar uma Sala de Aula Segura e Feliz

2.1

OBJETIVO: Explorar os valores e os comportamentos que ajudam a criar um ambiente de aprendizagem seguro para todos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para a peça de centro, valores e diretrizes do Círculo, pequenos animais macios – um por criança – um sino ou outro objeto que produza sons.

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio. Os participantes podem sentar-se no chão, desde que isso seja confortável para todos.

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.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Explorar o que faz com que os alunos sintam-se seguros e felizes

Distribua os animais macios, um para cada aluno, incluindo um para o professor. Diga às crianças que este é o primeiro dia do bichinho na escola e que ele/ela está um pouquinho preocupado com o fato de que não se sentirá feliz na escola porque os outros poderão não ser gentis ou legais com ele/ela.

RODADA: *Você poderia nos dizer o que você pode fazer por seu amigo animal que o ajudaria a sentir-se feliz e seguro na sala de aula?*

O professor anota as sugestões no quadro ou pôster.

RODADA: *Qual dessas coisas fazem você se sentir seguro e feliz na sala de aula?*

RODADA: *Você acha que deveríamos tentar e tratar um ao outro dessa maneira?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que vocês acharam 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!

2.2 Círculo para Planejar Nossa Comunidade de Sala de Aula para que Atenda às Nossas Necessidades

OBJETIVO: Explorar os valores e comportamentos que nos ajudam a criar um ambiente de aprendizagem seguro para todos.

MATERIAIS: Folhas de papel, folha de papel (papel pardo, por exemplo) grande e larga com três colunas: "Do Professor", " Dos Alunos", "De mim mesmo"; muitas canetinhas.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como você está se sentindo?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Expressar as necessidades e ajudar a atendê-las

RODADA: *Todos nós precisamos de apoio e de ajuda dos outros para que possamos fazer o nosso melhor. O objetivo deste Círculo é falar sobre o que nós precisamos de nós mesmos e dos outros para que possamos ser o nosso melhor. Eu, como professor(a), para ser o meu melhor possível eu preciso de…*

EXPLIQUE: *Como facilitador(a) eu sirvo de modelo para os alunos, identificando o que eu preciso fazer para mim mesmo(a), o que eu preciso que meus alunos façam e o que eu preciso que meus colegas façam para que eu seja o melhor professor possível.*

Distribua folhas de papel e peça que cada aluno escreva uma maneira como eles precisam ser tratados pelo professor, pelos colegas e por eles mesmos a fim de fazer o seu

melhor. Explique aos alunos que, quando tiverem terminado, venham e escrevam no pôster. Exponha o pôster na parede. O facilitador lê, então, os comentários de cada seção.

RODADA: *Você consegue mencionar pelo menos uma coisa identificada no pôster que você sente que poderia fazer para ajudar seus colegas a fazerem o seu melhor? Você consegue mencionar uma coisa que você poderia fazer para ajudar a si mesmo a fazer o seu melhor?*

RODADA: *O que você aprendeu a respeito de si mesmo, dos outros alunos e de seu professor fazendo esse exercício?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que vocês acharam do Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja o Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

2.3 Círculo para Explorar Nossos Valores em Ação

OBJETIVO: Entender como os valores se expressam em comportamentos a fim de criar uma sala de aula segura, de maneira consciente.

MATERIAIS: Pratinhos de papel ou recortes de papel, canetas, objeto da palavra.

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio.

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.

RODADA DE CHECK-IN: *Como você está se sentindo hoje?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Citar valores positivos e o comportamento que os acompanham

Distribua os pratinhos de papel ou cartelas e canetas aos participantes. Peça aos alunos que escolham um valor que seja importante para eles e para a maneira como querem ser tratados na escola. Escreva esse valor na parte da beira do pratinho ou na parte superior da cartela.

RODADA: *Compartilhe o valor que você escreveu e explique o que significa para você e por que você o escolheu.*

Peça que cada aluno escreva no centro do prato ou da cartela um comportamento ou uma ação que em sala de aula expressaria esse valor.

RODADA: *Explique como o comportamento que você escreveu incorpora o valor que é o mais importante para você.*

O professor junta os pratinhos de papel ou cartelas e desenvolve uma lista de valores e ações que são importantes para o grupo. Essa lista poderá ser usada mais tarde no "Círculo de Consenso para os Acordos de Sala de Aula" (2.4).

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como vocês estão se sentido ao final 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!

Círculo de Consenso para os Acordos de Sala de Aula

2.4

OBJETIVO: Desenvolver acordos sobre como os participantes dessa sala de aula vão tratar uns aos outros e interagir no dia-a-dia.

MATERIAIS: Objeto da palavra, recortes de papel no formato de mãos; pôster (papel pardo ou outro) com um círculo bem grande desenhado; marcadores e giz de cera.

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como você está se sentindo hoje?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Elaborar acordos (diretrizes) baseados em valores e qualidades

Use uma folha de papel grande e desenhe um círculo grande. Cada participante pega um recorte no formato de mão. Em cada dedo, os participantes escrevem uma qualidade ou valor - como honestidade, respeito, partilha - que eles expressam quando estão no seu melhor momento.

RODADA: Após compartilhar o que você escreveu na sua "mão", convide os participantes a fazerem o mesmo: *Por favor, compartilhem o que vocês escreveram em suas "mãos" e depois coloquem o papel no centro do Círculo.*

RODADA: *Que acordos vocês precisam com vocês mesmos e com os outros a fim de estarem no seu melhor, aqui, na sala de aula?*

O facilitador anota o que for sendo dito dentro do círculo no pôster.

RODADA: *Vocês concordam em tentar fazer o que está escrito no círculo nesse pôster? Vocês teriam dificuldade em se comprometer a manter algum desses acordos?*

Explique que acordos ou diretrizes são diferentes de regras. Acordos ou diretrizes são lembretes dos tipos de comportamentos que nós queremos dos outros e de nós mesmos. Não são impostos pelos outros no grupo, mas são decididos em conjunto. Todos concordam em tentar honrar esses acordos e ajudar a apoiar uns aos outros para seguirem essas diretrizes?

RODADA: *Qual desses acordos seria o mais fácil de seguir? Qual seria o mais difícil ou desafiador para vocês?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como vocês estão se sentido ao final 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!

2.5

Círculo para Conferir as Diretrizes (I)

Definindo Nossas Intenções

OBJETIVO: Conferir periodicamente a eficiência das diretrizes no dia a dia da sala de aula; encorajar os participantes a refletirem a respeito de seu comportamento, se está alinhado com os acordos compartilhados na sala de aula.

MATERIAIS: Objeto da palavra, caneta e papel, lista dos valores/acordos do Grupo.

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio.

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.

RODADA DE CHECK-IN: *Diga seu nome e conte-nos como você está? Você tem alguma coisa a compartilhar sobre o que está sentindo que seja importante que a gente saiba e que você se sente confortável em compartilhar com o grupo?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Alinhando as ações com as intenções

Revise com o grupo os valores e as diretrizes que eles criaram nos Círculos anteriores. Peça que cada um anote um único valor e/ou acordo que eles realmente precisam praticar e honrar no dia de hoje.

RODADA: *Por favor, compartilhe seu valor e explique por que você o escolheu.*

RODADA: *Você pode descrever uma ação ou um comportamento que você pode realizar e que vai lhe ajudar a praticar esse seu valor?*

RODADA: *Você pode nos dizer algo que seus colegas poderiam fazer para lhe ajudar a praticar esse valor?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como vocês estão se sentido ao final 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!

2.6

Círculo para Conferir as Diretrizes (II)

Círculo II: Medindo a Temperatura do Clima da Sala de Aula

OBJETIVO: Refletir a respeito do sucesso do grupo em seguir os acordos feitos; verificar se há necessidade de mudar algum dos acordos; ajudar o grupo a novamente comprometer-se com esses acordos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, pôster, diários/agendas, canetas/lápis.

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio. Exponha as diretrizes onde todos possam ver.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como você está se sentindo hoje? Você tem alguma coisa a compartilhar sobre o que está sentindo que seja importante que a gente saiba - se você se sentir confortável em compartilhar com o grupo?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito de como o grupo está cumprindo os acordos

Peça que cada um olhe para as diretrizes e pense sobre de que forma o grupo como um todo vem seguindo e vem honrando essas diretrizes nas interações do dia a dia. Enfatize que o objetivo não é identificar indivíduos ou incidentes em especial. Peça que cada um faça anotações em seu diário ou agenda, que deem uma "nota" para o grupo e que, em seguida, escrevam por que deram essa nota. Peça, então, que cada um escreva um valor ou diretriz que acredita que o grupo está seguindo bem e um valor ou diretriz que tem observado que o grupo está tendo dificuldade em seguir.

RODADA: *Qual é sua "nota" geral para o nosso grupo quanto a seguir as diretrizes? Pode-nos dizer por que escolheu essa nota?*

RODADA: *Você pode compartilhar a diretriz que você acha que está praticando bem? O que faz você pensar assim?*

RODADA: *Por favor, compartilhe conosco o valor ou a diretriz que você acha que o grupo está tendo dificuldade em praticar. O que faz você pensar assim?*

RODADA: *O que você acha que poderia ajudar o grupo a praticar melhor essas diretrizes? Você gostaria de mudar alguma coisa nessas diretrizes? Você gostaria de acrescentar alguma coisa?*

RODADA: Passe o objeto da palavra e pergunte se todos estão satisfeitos com os acordos e se concordam em tentar praticá-los da melhor forma possível. Lembre a todos que as diretrizes estão ali para ajudar-nos a sermos o nosso melhor todos os dias. Contanto, que estejamos dispostos a tentar, estamos honrando as diretrizes.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como vocês estão se sentido ao final 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!

MÓDULO 3

Ensinando e Aprendendo em Círculo

Uma vez estabelecido como prática dentro da sala de aula, o Círculo ajuda o professor a criar um espaço seguro para a aprendizagem. Aprender é um negócio de risco. Os alunos precisam se sentir seguros com seu professor e com seus pares a fim de fazer perguntas, admitir ter confundido alguma coisa e a tentar novas habilidades. Criar uma sala de aula e um ambiente escolar seguros constituem-se no alicerce para a excelência acadêmica.

Os Círculos são também um espaço excelente para desenvolver a voz do aluno: para articular suas ideias, pensar de forma crítica e para compartilhar seu ponto de vista. Para o aluno extrovertido que adora falar em sala de aula, o Círculo oferece a prática de escutar e aprender com o que os outros têm a dizer. Para o aluno quieto, que é mais reflexivo e reticente, o Círculo oferece uma estrutura previsível e confiável dentro da qual ele pode começar a desenvolver sua voz. Muitos professores concluem que, com o tempo, o Círculo promove a participação de todos os membros da sala de aula. O direito de passar a vez reduz o medo e o estresse que pode bloquear a função cerebral superior, dando maior possibilidade de participar de forma construtiva. Ironicamente, a escolha genuína de dizer "não" encoraja os alunos a engajarem-se, contanto que as perguntas sejam reais e significativas e que a oportunidade de participar esteja sempre presente.

Ironicamente, a escolha genuína de dizer "não" encoraja os alunos a engajarem-se.

O valor do Círculo como ferramenta pedagógica é praticamente ilimitado. Neste módulo oferecemos um conjunto de modelos para usar o Círculo nas seguintes situações:

- Preparar os alunos para a aprendizagem
- Verificar se os alunos compreenderam
- Praticar habilidades, como línguas estrangeiras
- Aprender vocabulário novo
- Compartilhar reflexões sobre literatura
- Apresentar e dar dos textos escritos pelos alunos
- Identificar pontos fortes e pontos fracos em dada matéria, a fim de buscar e de oferecer ajuda com os pares
- Refletir a respeito das dificuldades
- Desenvolver dicas e estratégias ao fazer tarefas de casa, para que os alunos se apoiem e aprendam uns com os outros

Nós reconhecemos que essa é só uma fração do que é possível fazer com Círculos no processo de ensino-aprendizagem e encorajamos vocês a aplicarem o Círculo criativamente para promover o aprendizado.

Apesar de valorizarmos os Círculos como ferramenta pedagógica, é de extrema importância que os professores não usem o Círculo quando esse formato não for adequado para suas necessidades pedagógicas. Se o professor não quiser dar ao aluno o direito de passar a vez, então o Círculo não é a metodologia certa para essa lição. No Círculo, é essencial que os alunos exercitem a escolha honestamente. Se eles vão ser penalizados por sua falta de participação, então o uso do Círculo não é adequado. Os Círculos também não devem ser usados para fazer avaliações dos alunos. Além disso, os Círculos não devem ser usados se o professor quer responder ou reagir imediatamente ao que o aluno estiver dizendo, sem esperar que o objeto da palavra chegue até ele. Os Círculos funcionam melhor dentro da comunidade, quando forem usados adequadamente e com integridade.

Se o professor não quiser dar ao aluno o direito de passar a vez, então o Círculo não é a metodologia certa para essa lição.

Professores experientes implementam estratégias adicionais que dão suporte ao processo circular. Por exemplo, um professor mostra as perguntas que serão feitas no Círculo em um *Power Point*, para que os alunos possam ler e escutar ao mesmo tempo. Outros dão as perguntas com antecedência, a fim de que os alunos consigam formular seus pensamentos antes do encontro de Círculo. Combinar o Círculo com a escrita de um diário também é um método eficiente. Alguns professores fornecem pranchetas, e os alunos escrevem no colo durante o Círculo. Um professor pede aos seus alunos do ensino médio que escrevam uma reflexão sobre os comentários que eles ouviram no Círculo em um blog da sala de aula. Um dos modelos de Círculo é uma prática desenvolvida por um professor de música para promover o foco e a atenção à medida que grupos de alunos passam pela sua sala de aula por períodos curtos de 25 minutos no transcorrer do dia. As possibilidades criativas para o uso de Círculos para a aprendizagem são infinitas.

Círculo para Descobrir o que os Alunos Já Sabem

3.1

OBJETIVO: Gerar estímulo e curiosidade sobre um novo tópico/unidade, verificando com os alunos o que eles pensam, ou o que eles já sabem sobre um tópico.

MATERIAIS: Objeto da palavra, qualquer apresentação visual que o instrutor ache necessária para apresentar um tópico aos alunos: uma imagem, uma palavra, um objeto.

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio.

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.

Lembre aos alunos os valores e as diretrizes da sala de aula

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como vocês estão hoje? Existe alguma coisa em especial que vocês achariam importante compartilhar com o grupo?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Compartilhando o que você sabe e o que você quer aprender

RODADA: *Nós vamos começar a aprender a respeito de _____. Estamos tendo esse Círculo para ouvir o que cada um de vocês pensa sobre esse tópico ou o que já sabe a respeito dele. Pode ser que você já tenha estudado isso antes, ou que já tenha ouvido falar sobre isso através de outras pessoas, ou pode ser que você queira simplesmente compartilhar o que você pensa a respeito disso. Então, por favor, compartilhe conosco o que você pensa ou sabe a respeito desse tópico.*

RODADA: *Após ouvir o que os outros disseram, quais são as coisas que você espera aprender a respeito desse assunto?*

RODADA: *Vocês têm alguma preocupação a respeito de aprender esse tópico? O que vocês acham que ajudaria vocês a aprender sobre isso?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como vocês se sentiram em compartilhar essas experiências e pensamentos no Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

3.2 Círculo para Verificar a Compreensão

OBJETIVO: Encorajar um clima de sala de aula no qual os alunos se manifestem a respeito das áreas confusas ou a respeito do que não entenderam bem referente a um tópico; promover o desenvolvimento do hábito positivo de pedir ajuda.

MATERIAIS: Objeto da palavra.

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio.

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: Obter a autoavaliação dos alunos a respeito do que eles compreendem

Nós vamos fazer uma rápida rodada de check-in para avaliar o quanto vocês sentem que entendem do material que estamos estudando a respeito de _____. Se você levantar a mão e mostrar todos os seus dedos estendidos, significa que você entendeu praticamente tudo o que vimos até agora. A mão fechada significará exatamente o oposto: você está se sentindo perdido e confuso. Um dedo só vai significar que você ainda tem muitas e muitas perguntas; mostrando dois dedos significa que você tem menos perguntas e assim por diante. Então, quando você receber o objeto da palavra, simplesmente mostre sua mão.

RODADA: *Agora vamos um pouco mais a fundo. Se você colocou sua mão com todos os dedos estendidos, pode-nos dizer o que você acha que entende melhor? Se você mostrou poucos dedos ou nenhum, pode compartilhar o que você acha mais confuso ou que não está bem claro?*

RODADA: *O que você acha que lhe ajudaria pessoalmente a conseguir chegar na "mão cheia" de conhecimento? O que você acha que podemos fazer como grupo para que todos os alunos tenham uma melhor compreensão dessa unidade?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como foi o 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!

Círculo para Aumentar o Vocabulário

3.3

OBJETIVO: Preparar os alunos para que leiam um conto ou artigo com vocabulário desafiador ou que não é habitual.

MATERIAIS: Cartelas com palavras do artigo/conto; papel, canetas, pranchetas ou diários/agendas; ou uma apresentação em *Power Point* com as palavras.

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio.

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: Aprender o significado das palavras

Mostre as cartelas ou os slides do *Power Point* com as palavras do vocabulário a ser trabalhado. Peça que cada um escreva a definição do que acha que cada palavra significa. Estimule-os a tentar adivinhar, mesmo que eles não tenham certeza ou não façam a menor ideia

RODADA: *Por favor, compartilhe a sua suposição. Depois de compartilhar, diga se você acha que a definição de outro colega está correta.*

Continue a rodada.

O professor compartilha a definição mostrando um slide do *Power Point* preparado.

Continue as rodadas com as outras palavras do vocabulário sendo estudado.

RODADA: Agora que você ouviu o significado das palavras, você consegue imaginar sobre o que é o artigo/conto/poema que nós vamos ler?

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como foi o 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!

3.4 Compartilhando Textos dos Alunos em Círculo de Leitura

OBJETIVO: Compartilhar os textos escritos pelos alunos para construir um clima de confiança e de *feedback* construtivo entre os alunos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, cópias dos trabalhos dos alunos, de modo que cada pessoa tenha uma cópia do trabalho sendo compartilhado, pranchetas, canetas, e o artigo de Rosanne Bane "*Seven Levels of Writing Feedback*" – Sete Níveis de *Feedback* da Escrita.

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio.

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: Ler textos dos colegas e dar *feedback*

Apresente os diferentes níveis de *feedback* aos alunos, lendo o artigo de Rosanne Bane, "Sete Níveis de *Feedback* da Escrita." Ou simplesmente lembre-os desses níveis nas aulas subsequentes. Peça que um aluno seja voluntário e compartilhe o seu texto.

Entregue o objeto da palavra ao aluno que se voluntariar. O aluno comunica ao grupo qual dos níveis de *feedback* ele está buscando. O aluno, então, lê seu texto em voz alta, enquanto os colegas fazem anotações em suas cópias do texto.

RODADA: *Como escritores, nós todos recebemos insights ao escutarmos o feedback de nossa audiência, mas é sempre importante lembrar que, como autor, você é quem vai usar esse feedback de modo que faça sentido para você.* _____ *(nome do aluno/da*

aluna) pediu por esse tipo de feedback, então, se você tiver algo a compartilhar que preencha a necessidade desse(a) colega, compartilhe quando o objeto da palavra chegar até você.

O objeto da palavra continua a circular até que chegue de volta ao escritor/aluno, que está livre para responder ou para agradecer aos outros. O objeto da palavra passa, então, para o próximo autor que for compartilhar seu trabalho. Continue até que todos os alunos tenham compartilhado seus trabalhos. Se o tempo for curto, o Círculo deve ser encerrado ao final do período previsto e reaberto na oportunidade seguinte para que todos os textos sejam ouvidos.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como foi o 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!

Esta atividade foi adaptada do trabalho de Angela Wilcox, "Teaching Writing in Circle," in Riestenberg, Circle in the Square, pp. 128–35.

Sete Níveis na Escrita do *Feedback*

por Rosanne Bane

Use estes sete níveis como ponto de partida numa discussão de como seu grupo de escritores irá definir *feedback*.

NÍVEL 1

Os que vão se manifestar devem sempre iniciar dando os parabéns por terem trazido o texto concluído. Não vamos esquecer quanto trabalho se tem para escrever, e não economizar em nossos elogios. Uma das grandes emoções de escrever é encontrar um público que reconhece isso. Agradecimentos também caem bem.

NÍVEL 2

Em seguida, devem identificar o que mais lhes chamou a atenção. Não há julgamento implicado sobre o texto, porque os respondentes usam o que os terapeutas chamam de "linguagem eu". Por exemplo, "Eu fui tocado pelos detalhes sensoriais", ou "Eu entendi realmente e me identifiquei com o diálogo dessa parte", ou "Eu pude sentir a dor do personagem". Os leitores compartilham suas observações e repostas ao texto; eles não o avaliam.

NÍVEL 3

Os respondentes fazem perguntas, e o escritor fica sabendo em que ponto do texto eles querem mais informações e detalhes. Perguntas sinceras sobre o passado e a motivação de um personagem, por exemplo, podem ajudar o escritor a desenvolver aquele personagem. A crítica velada, como "Você tem a intenção de fazer com que a fala de seu personagem seja pomposa?", obviamente está fora de cogitação. "Por que o personagem fez isso?" poderia ser uma pergunta sincera ou uma crítica velada, dependendo da intenção e do tom de voz.

NÍVEL 4

Para enfatizar os elementos mais fortes, os respondentes identificam o que eles acharam que foi especialmente eficaz. Os leitores são estimulados tanto a repetir as respostas dadas pelos outros para dar maior ênfase quanto a discordar e revelar opiniões divergentes.

NÍVEL 5

Os respondentes indicam as áreas que eles acham que precisam ser aperfeiçoadas. "Eu acho que você precisa melhorar o diálogo, especialmente na terceira cena", é um nível de *feedback* legítimo. Mais uma vez, a "linguagem eu" deixa claro que essas são opiniões, não afirmações de fato. Então, "Seu diálogo está pomposo" ainda está fora dos limites desejáveis. Os respondentes não oferecem sugestões de como revisar nesse nível 5; eles simplesmente identificam o que eles acham que precisa de mais atenção.

NÍVEL 6

Os respondentes são convidados a dar sugestões de como reescrever. Isso funciona melhor quando colocado com perguntas que iniciam "E se…?". Por exemplo: "E se você colocasse a terceira cena no início?". As conversas sobre escrita mais estimulantes ocorrem no nível 6. Nossa imaginação decola e nós começamos a pensar como vamos enfrentar o desafio. Dizendo a alguém como escrever nos dá toda a satisfação de resolver o desafio sem trabalhar arduamente, então é claro que a gente quer isso. Mas, precisamos lembrar de quem é o texto e manter as rédeas curtas com a tendência de tomar conta do texto do escritor.

NÍVEL 7

Pede-se que os respondentes leiam o texto cuidadosamente e editem as linhas com marcas de editoração.

CONSTRUINDO CAMADAS

É importante observar que os sete níveis são camadas cumulativas, não uma escolha de "ou este, ou aquele". Todo *feedback* deveria começar com Nível 1, depois continuar com o Nível 2 e assim por diante até o Nível solicitado. Se, por exemplo, você estiver pronto para ouvir o *feedback* a respeito de onde seus leitores acham que o texto precisa de refinamento (Nível 5), os respondentes devem em primeiro lugar elogiar o trabalho (Nível 1), dizer o que eles observaram e como reagiram (Nível 2), fazer perguntas (Nível 3) e destacar o que eles acharam que foi mais eficiente (Nível 4) antes de detalhar onde eles acham que o texto precisa ser trabalhado. E, uma vez que nem o Nível 6, nem o Nível 7 foram solicitados, os respondentes não vão oferecer sugestões de como reescrever, nem vão editar as linhas do texto.

De quem você recebeu um bom feedback? A quem você nunca mais pediria que lhe desse feedback?

Blog de Rosanne Bane, The Bane of Your Resistance, © Rosanne Bane. Reimpresso com permissão. Disponível em: http://baneofyourresistance.com/2013/04/16/seven-levels-of-writing-feedback/.

3.5

Círculo para Praticar uma Língua Estrangeira
Nível Iniciante e Intermediário

OBJETIVO: Praticar a língua estrangeira, falando e traduzindo uma história coletiva.

MATERIAIS: Objeto da palavra, quadro ou pôster.

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio.

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: Traduzir e falar em uma língua estrangeira

Nível Inicial em Língua Estrangeira: Compartilhando quem somos em outra língua

O professor se apresenta na língua estrangeira e compartilha algo a respeito de si mesmo (quantas pessoas há na família, quantos irmãos e irmãs, se tem um animal de estimação).

RODADA: *Por favor, primeiro traduza para nossa língua o que você ouviu a respeito da pessoa à sua direita e, depois, compartilhe sobre você mesmo em _____ (língua estrangeira) e passe o objeto da palavra ao próximo participante para que traduza o que você disser.*

Continue até completar o Círculo.

Nível Intermediário: Escrever uma história coletiva.

RODADA: O professor começa na língua estrangeira: *Certa manhã, um menino de uns dez anos de idade e que nunca tínhamos visto antes, bateu à nossa porta*. O professor passa o objeto da palavra ao aluno a seu lado. O aluno vai traduzir o que o professor falou e vai acrescentar uma frase na língua estrangeira para continuar a história. Continua-se até completar o Círculo.

O professor vai escrevendo as frases no quadro e, ao final, vai ler a história completa na língua estrangeira. Depois poderá pedir a um aluno que a traduza.

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *Como foi o 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!

Adaptado a partir do livro de Riestenberg, Circle in the Square, p. 138.

Círculo para Compartilhar Reflexões

3.6

OBJETIVO: Estimular os alunos a refletirem e a compartilharem suas reações a uma peça específica, tal como um conto, romance, artigo, filme, poema e a escutar as reações de seus colegas.

MATERIAIS: Objeto da palavra, agenda/diário (opcional).

PREPARAÇÃO: Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel. O professor deve preparar duas perguntas que levem à reflexão sobre um conteúdo específico. Essas perguntas funcionam melhor se forem perguntas abertas, elaboradas para provocar pensamentos e estimular os alunos a expressar suas próprias opiniões a respeito do material. Coloque as perguntas no quadro/em um cartaz/ *Power Point* e pergunte aos alunos que invistam tempo em escrever suas respostas. Essa atividade de escrita pode ser feita antes do Círculo, ou como parte do Círculo após o *Check-in*.

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: Escrever, compartilhar e refletir a respeito do que foi compartilhado

RODADA: *Eu convido vocês a compartilharem um pouco ou tudo do que escreveram em seus diários. Fiquem à vontade para ler o que escreveram ou falar a respeito do assunto. Vamos começar com… (primeira pergunta).*

RODADA: *Agora que vocês escutaram cada um compartilhar seus pensamentos, há alguma coisa que vocês gostariam de dizer a respeito do que ouviram dos colegas? Alguma ideia ou pensamento novo surgiu após vocês escutarem a todos? Fiquem à vontade para compartilhar mais sobre o que vocês escreveram ou pensaram.*

RODADA: Repita o mesmo procedimento com a segunda pergunta.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como foi o 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!

Círculo: Usando Livros de Histórias para Ensinar Valores

3.7

OBJETIVO: Envolver os alunos em uma reflexão sobre valores, especialmente em como se aplicam a situações difíceis; envolver os alunos na identificação de intervenções construtivas e em respostas a situações difíceis.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, livro de histórias.

PREPARAÇÃO: Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel. Escolha um livro de histórias que mostre um comportamento especialmente nocivo (fazer gozações, deixar alguém de fora, *bullying*, etc.).

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: Ler um livro para refletir a respeito dos valores e como eles nos ajudam a abordar os problemas

Leia o livro em voz alta.

RODADA: Faça uma pergunta **geral** que esteja relacionada com um valor-chave no livro (por exemplo: *O que significa zombar de alguém?*)

RODADA: Faça uma pergunta **pessoal** (por exemplo: *Conte-nos sobre uma vez em que zombaram de você. Como você se sentiu com isso?*).

RODADA: Desafie os alunos a pensarem em várias possibilidades para encontrar soluções para o problema sendo discutido. (Por exemplo: *O que vamos fazer para que esse problema de zombaria termine?).*

RODADA: Discuta as soluções propostas e peça aos alunos como eles planejam colocar esses novos comportamentos em prática.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como foi o 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 modelo de Círculo foi copiado do *website* de Jack Mangan intitulado "Using Storybooks to Teach Moral Values": http://restorative.tripod.com/page0009.html. Neste site ele fornece uma lista ampla de livros de histórias para crianças para os anos iniciais e identifica o valor ou a habilidade que cada livro expressa.

Círculo para Falar em Tarefas de Casa/Estudos

3.8

OBJETIVO: Oferecer apoio e convidar os alunos a falarem sobre seus desafios / estratégias para fazerem as tarefas escolares e para estudarem para testes em casa; compartilhar ideias e ajudar a identificar dificuldades que os alunos estejam tendo; ajudá-los a descobrir estratégias bem-sucedidas e que funcionem para eles.

MATERIAIS: Objeto da palavra, papel, quadro ou cartaz com as perguntas abaixo.

PREPARAÇÃO: Acomode todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel. Peça que os alunos escrevam em seus diários/agendas antes do Círculo; ou faça a previsão de tempo para que escrevam no espaço do Círculo.

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 em mente hoje que é importante que saibamos?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Identificar bons hábitos de estudo e os hábitos que desviam a atenção

Escreva o seguinte em um quadro ou cartaz e peça que os alunos façam uma lista em sua folha de papel.

> *Liste três hábitos ou estratégias que ajudam você a se focar na sua tarefa ou em seu estudo, quando você está em casa.*
>
> *Liste três hábitos ou estratégias que distraem você da sua tarefa ou do seu estudo, quando você está em casa.*

Peça aos alunos que discutam suas listas em pares e considerem:

Quais são os hábitos ou estratégias mais importantes para focar nas tarefas e quais são os que mais desviam a atenção?

Você consegue limitar em um hábito para cada categoria?

RODADA:

O que você e seu parceiro decidiram que seja o hábito ou a estratégia mais útil?

O que você e seu parceiro decidiram que seja o hábito ou a estratégia que mais distrai, que mais atrapalha?

O professor pergunta, então, ao segundo parceiro:

Você pode explicar por que vocês escolheram essas como a mais útil e a que mais distrai?

O professor escreve a lista no quadro/cartaz: Mais úteis x Desviam a atenção.

RODADA: *Para você, pessoalmente, quais dos hábitos e estratégias dessa lista você pratica em casa?*

RODADA: *Diga-nos uma coisa que você poderia fazer para melhorar o foco nas tarefas de casa e diminuir as distrações?*

RODADA: *Diga-nos uma coisa que você poderia fazer para ajudar os outros a melhorar o foco e a diminuir as distrações?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como foi o 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!

Círculo dos Três Minutos de Foco

3.9

OBJETIVO: Ajudar os alunos a descontraírem suas mentes das distrações que surgem de suas interações nos corredores ou da aula anterior, de modo que sejam capazes de estar presentes e prontos a focar na aula em que estão agora.

MATERIAIS: Objeto da palavra; cronômetro/*timer* com um som melodioso.

PREPARAÇÃO: Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel.

Dê as boas-vindas a todos ao espaço do círculo.

Para aumentar seu foco nessa aula, por favor fechem seus olhos e escutem calmamente o som e percebam sua própria respiração por um minuto.

Marque um minuto no cronômetro/timer.

RODADA: *Compartilhe, em uma palavra, como você está se sentindo hoje.*

Vamos começar a aula!

Este Círculo foi adaptado do formato de Círculo usado por uma professora de música para que o grupo foque na aula no início do período. Veja em Riestenberg, Circle in the Square, pp. 145–46.

MÓDULO 4

Construindo Conexão e Comunidade

Este capítulo oferece planos de aula para usar Círculos com o objetivo de construir e de fortalecer relacionamentos entre os membros da comunidade escolar de forma contínua. A prática de usar Círculos para aprofundar e fortalecer relacionamentos quando não há problemas, previne a ocorrência de muitos conflitos. Também possibilita trazer as pessoas para um Círculo mais rapidamente e de forma mais construtiva quando ocorrer algo de errado na questão do relacionamento.

Como discutimos anteriormente, a qualidade dos relacionamentos dentro da comunidade escolar afeta a qualidade da aprendizagem que acontece dentro dessa escola. Foi comprovado que um clima escolar positivo, um forte senso de comunidade e um sentimento de pertencimento à essa comunidade aumentam o sucesso acadêmico. Por outro lado, pesquisas também confirmam que um clima escolar negativo, falta de senso comunitário e de vínculo com a escola estão todos associados ao desempenho acadêmico fraco para os indivíduos e para a escola como um todo.

Porém, devido à pressão para que as escolas deem ênfase ao desempenho, a construção de relacionamentos e de comunidade são atividades geralmente negligenciadas. Com muita frequência, muitos dos alunos e professores sentem-se à deriva na comunidade escolar. Pais, funcionários e outros membros da escola também podem sentir-se como se fossem invisíveis, não valorizados pessoalmente na comunidade escolar. Nós acreditamos que há benefícios incontáveis no investimento de tempo para construir relacionamentos que estimulem a conexão e criem o sentimento de pertença na comunidade escolar. Todos os Círculos, qualquer que seja seu objetivo, constroem conexões.

Os Círculos nesse módulo estão projetados para serem usados em muitos lugares dentro da comunidade escolar: em sala de aula, sala de professores, seções de aconselhamento, atividades extracurriculares, times esportivos e outras atividades na escola. Embora o guia ofereça Círculos específicos nos módulos seguintes para envolver a equipe de trabalho e os pais, muitos desses Círculos do Módulo 4 podem ser adaptados para construir relacionamentos entre adultos.

Uma das características comuns do Círculo é a rodada de *check-in*. Essa passagem do objeto da palavra é para permitir que os participantes compartilhem os sentimentos que eles estão trazendo ao Círculo nesse momento específico, antes que o grupo se lance em qualquer tipo de diálogo ou atividade. O objetivo dos *check-ins* é reconhecer que cada um de nós tem uma vida complexa que vai além do nosso tempo na escola. Cada um

O objetivo do *check-in* é reconhecer que cada um de nós tem uma vida complexa que se estende além do nosso tempo dentro da escola.

de nós pode estar carregando fardos e estresses, assim como coisas boas que derivaram de eventos anteriores à hora do Círculo, ou situações de nossa vida que influenciam na maneira em que estaremos presentes no Círculo e na sala de aula.

Uma rodada de *check-in* permite que os participantes compartilhem, de maneira breve, esses sentimentos e reconheçam essa realidade, a qual, por sua vez, aumenta a habilidade de parar de pensar nela e focar-se no assunto do Círculo. A rodada de *check-in* também permite aos outros membros da comunidade saberem o que está acontecendo nas vidas de seus alunos e colegas, e assim podem dar apoio, ou simplesmente oferecer sua compreensão e compaixão. As práticas de *check-in* podem comunicar o estado interno de alguém rapidamente mostrando os dedos (um dedo erguido para dizer que não está nada bem, cinco dedos estendidos para dizer que está ótimo), ou a rodada pode levar mais tempo, se for para compartilhar o que aconteceu de positivo e de negativo na semana ou final de semana anterior. O primeiro modelo de Círculo oferece diversas maneiras de fazer um *check-in* que podem ser usadas rotineiramente no Círculo.

Círculos de construção de comunidade são, às vezes, simples "Círculos de *check-in*". Eles possibilitam que os participantes compartilhem uns com os outros, de forma mais completa, os pontos positivos e negativos de sua semana ou final de semana. É uma prática comum nas escolas fazer um Círculo de *check-in* ao final da semana, na sexta-feira. Fazer o Círculo também na segunda-feira seguinte pode ajudar os alunos a fazerem a transição de volta para a escola após o final de semana. Fazer *check-ins* rotineiramente cria um espaço de confiança e previsível para que os alunos compartilhem acontecimentos importantes que estejam ocorrendo em suas vidas e que afetam seu aprendizado.

Os Círculos seguintes dentro desse Módulo estão focados na construção de comunidade por meio do compartilhamento de nossas experiências em nossas famílias, com amigos e em outros relacionamentos importantes, compartilhando nossa compreensão de sucesso e compartilhando nossos objetivos e nossa visão para o futuro. Também são oferecidos modelos de Círculos para celebrar conquistas positivas ou etapas para indivíduos e para o grupo, bem como Círculos para expressar gratidão. Além disso, oferecemos modelos de Círculos que os times podem usar para construir conexões positivas e para refletir o significado de ganhar e perder.

4.1

Círculo de *Check-In*: Práticas para Construir Relacionamentos

OBJETIVO: Criar um sentimento de conexão entre os que estão em sala de aula para compartilhar sua disposição, sentimentos e momentos de alegria e de dor; aumentar a conscientização do que está acontecendo com os outros em sala de aula; criar espaço para reconhecer e liberar tensões relacionadas a situações externas que poderiam ser motivo de distração.

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

PREPARAÇÃO: Organize os adultos e alunos que estiverem presentes para o Círculo.

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.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Fazer *check-in*

Explique aos alunos que um Círculo de *check-in* é uma oportunidade para falar sobre o que está acontecendo com eles ou o que está em suas mentes ou em seus corações.

RODADA: Passe o objeto da palavra com uma das seguintes perguntas de *check-in*:

- *Conte-nos sobre uma coisa positiva e uma negativa que aconteceu na vida de vocês desde nosso último check-in (por exemplo, na semana que passou, no último final de semana, no mês passado, no ano passado, durante o último verão, etc.).*
- *Ergam suas mãos com os dedos estendidos para refletir como você está se sentindo hoje (nessa manhã, nessa tarde, agora). A escala é a seguinte: 5 dedos= fantástico – estou me sentindo em condições de ajudar qualquer um - até somente um dedo estendido, o que significa que você está se sentindo mal.*
- *Quais foram as rosas e os espinhos na sua vida na semana passada?*
- *O que os outros precisam saber a respeito de como você está se sentindo hoje?*
- *O que você está esperando com ansiedade que aconteça hoje ou durante essa semana?*
- *No que você realmente está pensando hoje?*

RODADA: Passe o objeto da palavra novamente para que os alunos comentem sobre o que os outros falaram ou para acrescentar algo a respeito do assunto.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como vocês se sentiram em compartilhar essas experiências e pensamentos no Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

4.2 Círculo de Celebração

OBJETIVO: Construir e fortalecer relacionamentos, focando-se na energia compartilhada em ocasiões alegres e em conquistas positivas. Esses Círculos também ajudam os alunos a praticar a valorização de seus pares.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sinos, peça de centro.

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio.

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 ao grupo quais são 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: Celebrar uma pessoa ou uma conquista e aqueles que ajudaram a tornar isso possível

Círculos de celebração podem ser usados para homenagear um indivíduo, um grupo ou toda a sala de aula. Um Círculo de celebração pode ser usado para celebrar um aniversário, a finalização de uma unidade ou de um projeto da turma, um concerto ou peça teatral que foram bem-sucedidos, ou qualquer ocasião que justifique reconhecimento e consolidação. Se for para celebrar um aniversário, convide os participantes a oferecerem uma "palavra-presente" a essa pessoa. Explique sempre a ocasião que está sendo celebrada.

RODADA: *Eu convido vocês a compartilharem seus sentimentos sobre esse acontecimento/conquista/pessoa e a compartilharem os pensamentos positivos ou o que você deseja de bom.*

RODADA: *Nenhuma conquista é a conquista de uma só pessoa. Nós todos conseguimos ajuda de alguém ao longo de nosso caminho. Então, hoje, quando celebramos _____, a quem vocês gostariam de agradecer por ajudar?*

RODADA: *Há mais alguma coisa que gostariam de acrescentar ao que já foi dito?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como vocês se sentiram no 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!

4.3 Círculo para Demonstrar Gratidão e Consideração

OBJETIVO: Construir relacionamentos por meio do reconhecimento positivo; aumentar as habilidades de elogiar; aumentar a conscientização a respeito dos pontos fortes.

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

PREPARAÇAO: Organize os adultos e alunos que estiverem presentes para o Círculo.

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.

Lembre ao grupo quais são 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: Expressar gratidão e valorização pelos outros

Escolha uma das seguintes sugestões:

OPÇÕES DE RODADAS:

- *Diga-nos uma característica boa que você vê em um de seus colegas;*
- *Conte-nos sobre uma coisa pela qual você se sente agradecido hoje/essa semana;*
- *Hoje nós queremos expressar nossa admiração por* _____ (nome da pessoa). *O que você valoriza no (a)* _____ (nome da pessoa)?

Uma variação pode ser escrever os nomes de todos que estão no Círculo em um pedaço de papel e colocá-los em uma caixa/chapéu, a fim de que cada um receba um nome e diga algo de positivo a respeito da pessoa;

- *Quando você estiver segurando o objeto da palavra, vire para a sua esquerda e diga àquela pessoa uma coisa que você valoriza nela;*
- *O que você valoriza em você mesmo(a) hoje?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como vocês se sentiram no 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!

Círculo para Manterem-se Unidos

4.4

OBJETIVO: Estimular a reflexão atenta e cuidadosa sobre lealdade, construir conexões compartilhando perspectivas e aumentar a autoconscientização.

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

PREPARAÇÃO: Arrume as cadeiras em um círculo sem móveis no meio.

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.

Lembre o grupo de quais são 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: Refletir a respeito de manterem-se unidos: o que é bom e não tão bom

RODADA: *O que significa manterem-se unidos?*

RODADA: *Você pode compartilhar uma experiência de sua vida quando permanecer junto foi uma boa decisão que lhe ajudou de alguma forma?*

RODADA: *Você pode compartilhar uma experiência de sua vida quando permanecer junto não foi uma boa decisão?*

RODADA: *Com base em sua própria experiência e com base no que você ouviu dos outros, o que você aprendeu a respeito de ser leal e de permanecer junto?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como vocês se sentiram em compartilhar essas experiências e pensamentos no Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

4.5 Círculo para Discutir o que é Amizade

OBJETIVO: Estimular a reflexão cuidadosa a respeito de amizade; aumentar a compreensão e a conexão entre os participantes pela partilha das perspectivas sobre um aspecto importante de suas vidas.

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

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: Refletir sobre a amizade

Convide os alunos a usarem os materiais de desenho para criar uma imagem que represente "amizade" para eles. Determine um espaço de tempo de 10 a 15 minutos para a atividade.

RODADA: *Eu convido vocês a compartilharem os seus desenhos e a dizerem o que significa para vocês.*

RODADA: *Por que amigos são importantes para vocês?*

RODADA: *O que você mais valoriza em um amigo?*

RODADA: *Que parte da amizade é difícil para você?*

RODADA: *O que você faz quando está sendo "um bom amigo" para alguém?*

RODADA: *Após escutar a todos hoje, tem alguma coisa nova que você aprendeu a respeito de amizade?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como vocês se sentiram em compartilhar essas experiências e pensamentos no Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

4.6 Círculo: Projetando meu Futuro

OBJETIVO: Estimular a conscientização a respeito das possibilidades no futuro; construir conexão por meio do compartilhamento de sonhos e aspirações.

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

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: Desenhar "Eu no meu futuro" e refletir a respeito dessa pessoa

Convide os alunos a criarem um desenho representando a pessoa que eles gostariam de ser daqui a 5 ou 10 anos. Determine um espaço de tempo de 10 a 15 minutos para a atividade.

RODADA: *Eu convido vocês a compartilharem seus desenhos e a nos contarem o que vocês representaram para essa pessoa que vocês querem ser daqui a 5 ou 10 anos.*

RODADA: *Você sente essa pessoa dentro de você agora? Que parte de você já é como essa pessoa hoje? Que parte de você precisa ser desenvolvida para chegar a ser essa pessoa?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como vocês se sentiram em compartilhar esses pensamentos no Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

4.7 Círculo: O Que Significa Sucesso?

OBJETIVO: Encorajar a reflexão cuidadosa a respeito do significado de sucesso; construir conexões compartilhando perspectivas.

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

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: Compartilhar histórias de sucesso e seu significado

RODADA: *Conte-nos sobre uma vez em sua vida que você sentiu que foi muito bem-sucedido.*

RODADA: *Qual foi a parte mais importante desse sucesso para você?*

RODADA: *Pela sua experiência, sucesso e felicidade são a mesma coisa?*

RODADA: *Pela sua experiência, ter obtido sucesso já deixou você infeliz?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como vocês se sentiram no 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!

Círculo de Construção de Relacionamento

4.8

OBJETIVO: Ajudar os membros do Círculo a se conhecerem melhor e a construírem confiança.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, papel de desenho, canetinhas, giz de cera, etc.

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: Compartilhar autoimagens e aprender sobre os outros

Convide os participantes a desenharem aquilo que gostariam que os outros soubessem a respeito de si mesmos. Peça que formem pares com a pessoa sentada ao seu lado e compartilhem seu desenho com seu par. Determine 5 a 10 minutos para compartilharem.

RODADA: Quando os participantes tiverem terminado de compartilhar um a um com seus parceiros, passe o objeto da palavra e convide-os a compartilhar seu desenho com todos no grupo. *Eu convido vocês a compartilharem seus desenhos e a nos contarem o que eles dizem sobre você.*

O facilitador deve iniciar essa rodada como modelo. Depois de compartilhar sua história, coloque o desenho no centro do círculo e convide os participantes a fazerem o mesmo após se manifestarem.

RODADA: *O que você valoriza na sua família, (ou comunidade, bairro, escola ou cultura) que ajudou a determinar quem você é hoje?*

RODADA: *O que você ficou sabendo sobre os colegas que deixou você interessado ou surpreso?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *Como vocês se sentiram no 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 a partir da obra de Boyes-Watson and Pranis, Heart of Hope, pp. 70–72.

4.9

Círculo para Explorar as Dimensões de nossa Identidade

OBJETIVO: Promover a conscientização de aspectos de nós mesmos que são universais; os aspectos que são compartilhados com os outros, mas que não são universais; os aspectos de nós mesmos que são só nossos como indivíduos. Um objetivo deste Círculo é reconhecer formas pelas quais podem ser feitas suposições baseadas na identidade de um grupo e que não estão corretas para os indivíduos dentro daquele grupo.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, folha de exercício com uma pirâmide desenhada ou papel pardo em tamanho grande, canetas ou canetinhas de ponta fina, cópias de um poema, ou poema escrito em um cartaz ou no quadro 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: Classificar as características universais, coletivas (grupo) e pessoais

Distribua a folha com a pirâmide, ou peça aos participantes que desenhem uma pirâmide dividida da mesma forma em um cartaz (o professor/facilitador também faz isso). Na parte inferior da pirâmide, peça aos participantes que escrevam palavras que os descrevam e que eles acham que se aplicam a todos.

Peça-lhes depois que identifiquem um grupo ou uma cultura da qual eles se sentem parte (etnia, homem/mulher, jovem, etc.) e escrevam o nome desse grupo ao lado da divisão do meio da pirâmide. Feito isso, peça que escrevam dentro dessa segunda divisão as palavras que os descrevem que não são verdadeiras para todas as pessoas, mas que são geralmente verdadeiras para o grupo com o qual se identificam.

Na parte superior da pirâmide, peça-lhes que escrevam palavras que os descrevam, que eles acham que se aplicam a eles mesmos unicamente: ninguém mais é assim.

RODADA: *Eu convido vocês a compartilharem o que vocês escreveram a respeito de si mesmos em cada camada da pirâmide. O facilitador é o primeiro a compartilhar.*

RODADA: *Como vocês se sentem ao olhar para si mesmos dessa forma? Vocês se veem de forma diferente ou se entendem de forma diferente após fazer essa atividade?*

Peça que observem sua pirâmide e prestem atenção ao nível intermediário – o grupo ou cultura ao qual pertencem. Peça-lhes que escrevam ao lado dessa divisão várias palavras que descrevam o que outras pessoas associam a esse grupo, mas que não são verdades para eles. Dê um exemplo retirado da pirâmide que você completou.

RODADA: *Podem compartilhar algumas palavras que vocês escreveram que estejam associadas ao grupo a que vocês pertencem, mas que na verdade não se aplicam a vocês pessoalmente. Como vocês se sentem quando as pessoas supõem que vocês sejam assim, quando na verdade não se aplica a vocês?*

RODADA: *Que outros pensamentos e ideias surgiram para vocês enquanto preenchiam essa pirâmide e ao ouvir o que os outros compartilharam a respeito de suas pirâmides?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *Diga uma palavra que resuma como você está se sentindo agora.*

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. 172–76.]

A "Pirâmide da Identidade" foi adaptada a partir do desenho elaborado pelo Ibis Consulting Group, Inc.: disponível em www.ibisconsultinggroup.com.

PIRÂMIDE DA IDENTIDADE

4.10

Círculo: A Caixa do Gênero

OBJETIVO: Explorar os estereótipos homem/mulher e as pressões dessas mensagens da sociedade para o sentido de individualidade.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, folha de exercícios da caixa de gênero, caneta para cada participante.

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: Enumerar o que está dentro e o que está fora da caixa para cada gênero

Entregue a cada participante uma cópia da folha de exercícios "Caixa de Gênero". Cada um deve trabalhar sozinho na sua folha de exercício. Peça que preencham as caixas de Homem e Mulher com todas as características ou traços que eles acreditam que a sociedade diga a meninos e meninas como devem ser ou o que devem fazer. Na parte externa das caixas, devem enumerar características ou traços que eles achem que estejam "fora da caixa" para cada gênero. Peça que pensem de onde eles acham que essas mensagens surgiram. Eles ouviram isso de seus pais? De filmes? Da televisão? De músicas? Amigos?

RODADA: *Eu convido cada um a compartilhar o que escreveu na sua caixa de gênero sobre o que é "esperado" de meninos/homens e o que é "esperado" de meninas/mulheres. Em seguida vamos compartilhar as características que estão "fora da caixa" para meninos e meninas.*

RODADA: *Vocês conseguem pensar onde vocês ouviram essas mensagens sobre como deveriam ser os homens e as mulheres? Foi por meio de seus pais? Filmes? Músicas? Amigos? Escola?*

Peça aos participantes que olhem para seu Diagrama de Gênero e reflitam sobre o que eles pensam que seja verdade a respeito de si mesmos que está dentro da caixa, e as partes de si mesmos que estão fora da caixa. Eles podem fazer um círculo em torno do que estiver dentro e fora da caixa de "gênero". Ou peça que escrevam em seus diários por dez minutos. Há partes que estão fora da caixa para o seu gênero? Eles sentem a pressão para que não expressem coisas que estejam fora da caixa para seu gênero? Como reagem ou lidam com essas pressões?

RODADA: *Vocês veem partes de vocês que estão tanto dentro como fora da caixa de gênero?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Diga uma palavra que resuma como você está se sentindo agora.*

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. 188–91. O exercício da "Caixa de Gêneros" foi criado originalmente pelo Oakland Men's Project; Paul Kivel, "The Oakland Men's Project," http://paulkivel.com/resources/articles/item/70-the-oaklands-men-project.

Características para homens fora do socialmente esperado	Características para homens dentro do socialmente esperado	Características para mulheres dentro do socialmente esperado	Características para mulheres fora do socialmente esperado

Círculo: Elementos de uma Relação Saudável

4.11

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.

Círculo: Escolhendo Amigos de Confiança

4.12

OBJETIVO: Pensar sobre como escolher amigos que sejam de confiança e que serão uma influência positiva em suas vidas.

MATERIAIS: Objeto da palavra, peça de centro, folha de papel ou diário para os participantes, canetas.

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 sinais de credibilidade e de falta de credibilidade

Suspenda o objeto da palavra para uma sessão de "colheita de ideias".

Primeiramente, peça aos alunos que pensem no significado da palavra "confiança" para eles mesmos.

O que significa "confiança" para vocês?

Determine 5 minutos para que anotem o que eles acham que significa. Exponha todos os significados trazidos pelo grupo no quadro, de modo que todos possam vê-los.

Não há necessidade de chegar a um acordo nesta lista. Registre todos os significados que o grupo oferecer para a palavra "confiança". Feito isso, peça aos participantes que

pensem por que a confiança é importante. Em seguida, peça que os alunos enumerem pelo menos três benefícios que se obtém por confiar nos amigos.

Acrescente esses ao quadro.

Em terceiro lugar, peça que pensem como eles podem julgar se alguém que seja amigo deles, ou namorado(a), é uma pessoa em quem podem confiar. *Quais são alguns pequenos sinais que nos dizem que alguém é de confiança? Quais são alguns sinais ou pequenos sinais que nos dizem que alguém não é de confiança?*

Como facilitador, ofereça exemplos, como: A pessoa aparece quando ela diz que vem? A pessoa devolve o dinheiro que pegou emprestado? Sinais de que alguém não é de confiança podem ser quando uma pessoa promete que vai ligar, mas não liga, ou quando não fala a verdade a respeito de onde ela está ou do que está fazendo.

Junte estes sinais no quadro:

Pequenos Sinais de que Alguém é de Confiança.

Pequenos Sinais de Alguém que Não É de Confiança.

Volte a usar o objeto da palavra.

RODADA: *Em nossas vidas, não escolhemos nossa família, mas escolhemos nossos amigos e nossos parceiros. Alguns desses "sinais" lhe ajudariam a decidir se você quer ser amigo de alguém, ou quer começar a namorar alguém?*

RODADA: *Você acha que deveria começar um relacionamento com alguém que dá sinais de não ser de confiança?*

RODADA: *Existem coisas que você pode fazer para ser de mais confiança como amigo e parceiro?*

RODADA: *Baseado em suas próprias experiências, qual a lição mais importante a respeito de escolher amigos de confiança que você poderia compartilhar com os outros?*

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. 220–23.

4.13

Construção de uma Equipe Esportiva

Círculo de Relacionamentos

OBJETIVO: Aumentar o sentimento de conexão entre os colegas de time; aumentar a conscientização das experiências e perspectivas diversas dos colegas de time; construir relacionamentos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro relacionados ao esporte, diretrizes-padrão, pratinhos de papel/cartelas, canetinhas.

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: Refletir sobre valores ao praticar um esporte e ao fazer parte de um time

RODADA: *Você pode compartilhar o valor que você escreveu e o que ele significa para você?*

RODADA: *Quando e por que você começou a praticar esse esporte?*

RODADA: *Por que você continua envolvido nesse esporte?*

RODADA: *Nos conte a respeito de um momento de orgulho na sua carreira nesse esporte.*

RODADA: *Que habilidades você aprendeu praticando esse esporte que lhe ajuda em outras áreas de sua vida?*

RODADA: *O que você valoriza na sua equipe?*

RODADA: *Pegue um dos valores que nós temos no centro do Círculo e conte-nos a respeito de uma ocasião quando você viu um colega de time demonstrar esse valor.*

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!

Construção de uma Equipe Esportiva

Círculo: Aprofundando Relacionamentos

OBJETIVO: Conhecer-se melhor na equipe e compartilhar mais a respeito de nós mesmos fora do esporte.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens relacionados ao esporte para o centro, valores do Círculo anterior e diretrizes padronizadas.

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: Conhecer os membros do time de forma mais completa

RODADA: *Para você, o que significa fazer parte dessa equipe?*

RODADA: *Qual é a importância de nos conhecermos fora do esporte? Você acha que conhece seus colegas de time fora da prática esportiva?*

RODADA: *Você pode contar aos seus colegas alguma coisa que eles provavelmente não saibam a seu respeito e que você gostaria que soubessem?*

RODADA: *Alguma coisa que seus colegas disseram surpreendeu você?*

RODADA: *O que você poderia fazer para conhecer seus colegas melhor?*

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!

4.15 Círculo Para Refletir a Respeito de Vencer e Perder

OBJETIVO: Aumentar a compreensão emocional de vencer e perder e aumentar a resiliência frente a contratempos e/ou adversidades.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens relacionados ao esporte para o centro, valores do Círculo anterior e diretrizes padronizadas.

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: Compartilhar experiências de ganhar e perder

RODADA: *Para você, o que significa ganhar? Como você se sente quando ganha?*

RODADA: *O que significa perder? Como você se sente quando perde?*

RODADA: *Você pode compartilhar a respeito de uma vez que você teve uma experiência difícil quando perdeu?*

RODADA: *Você pode compartilhar uma vez em que você perdeu, mas se sentiu bem consigo mesmo?*

RODADA: *Que responsabilidades vêm junto com a vitória?*

RODADA: *Ao final do jogo, que sensação você gostaria que desaparecesse, independentemente de ter ganhado ou perdido?*

RODADA: *Quem é um modelo para você e como essa pessoa enfrenta a vitória e a derrota?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você aprendeu a respeito de ganhar e perder neste Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

4.16 Círculo de Reflexão após um Jogo

OBJETIVO: Refletir a respeito do que cada um fez bem ou do que poderia fazer melhor; refletir sobre o que o time fez bem ou poderia fazer melhor; reconhecer e valorizar os esforços e habilidades do outro time.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens relacionados ao esporte para o centro, valores do Círculo anterior e diretrizes padronizadas.

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: Avaliar pontos fortes e áreas a melhorar

RODADA: *O que você acha que fez bem no jogo de hoje?*

RODADA: *O que você acha que poderia ter feito melhor?*

RODADA: *O que você acha que o time fez bem no jogo de hoje?*

RODADA: *O que você acha que o time poderia ter feito melhor?*

RODADA: *O que você percebeu que o outro time fez bem hoje?*

RODADA: *Qual o seu compromisso para quando treinarmos/jogarmos de novo?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como você se sente com o 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!

Círculo de Boas-Vindas após Ausência da Sala de Aula

4.17

Cada vez que um membro da comunidade estiver ausente por mais de dois dias, voltar pode ser esquisito ou desconfortável. Por exemplo, se um aluno está doente e perde vários dias de aula, esse aluno provavelmente vai achar que muita coisa aconteceu em sua ausência e pode sentir que não se ajusta ao retornar. Um Círculo rápido no seu retorno para reconectar esse aluno pode suavizar a transição da volta e funcionar como uma revisão do material para a turma toda.

OBJETIVO: Integrar o aluno que esteve fora, de volta à comunidade da sala de aula; fortalecer relacionamentos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, peça de centro, valores e diretrizes para a 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: Dar as boas-vindas ao aluno que esteve ausente e deixá-lo a par do que foi visto em sua ausência

Queremos dar as boas-vindas a _____ (nome do aluno) de volta à nossa sala de aula.

RODADA: *Convido vocês a dizerem como estão se sentindo e a cumprimentar _____ (nome do aluno).*

RODADA: *Vamos compartilhar com _____ (nome do aluno) alguma coisa que fizemos como turma enquanto ele/ela esteve fora, ou alguma coisa que aprendemos que seja importante que _____ saiba.*

RODADA: *Vocês têm mais alguma coisa a compartilhar que acham importante que _____ saiba para ficar atualizado(a) sobre o que fizemos?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como você se sente com o 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!

Veja também 12.5 Círculo de Boas-Vindas após uma Suspensão, que foi elaborado especificamente para um aluno que volta após período de suspensão.

MÓDULO 5

Aprendizagem Social e Emocional

Os Círculos são uma oportunidade para praticarmos habilidades sociais e emocionais à medida que os participantes aprendem a compartilhar seus pensamentos, sentimentos e experiências uns com os outros. Escutar os outros de forma profunda é uma das habilidades sociais importantes desenvolvida dentro do espaço do Círculo. Enquanto os adultos e os alunos escutam, eles desenvolvem empatia, perspectiva e consciência das necessidades, sentimentos e experiências de vida dos outros. Os Círculos nesse módulo estão focados no desenvolvimento da alfabetização social e emocional. Nós oferecemos nove Círculos elaborados especialmente com o intuito de ajudar os participantes a refletirem e a falarem sobre sentimentos em muitos contextos diferentes. As pesquisas mostram que a alfabetização social e emocional é tanto uma capacidade importantíssima para o sucesso na vida quanto um conjunto de habilidades que melhoram com a prática. Habilidades emocionais fundamentais incluem:

- Reconhecer e controlar suas próprias emoções
- Ler as emoções dos outros e reagir a elas
- Desenvolver empatia e consideração com os outros
- Tomar decisões de forma responsável
- Estabelecer e manter relacionamentos saudáveis

Principalmente para os adolescentes, a aprendizagem e a prática intencional envolvendo habilidades importantes de autocontrole emocional e tomada de decisões, de forma responsável, fortalecem no cérebro as vias em desenvolvimento na região do neocórtex. Lembramos, mais uma vez, que todos os Círculos, qualquer que seja o tópico, possibilitam essa prática; porém, os que apresentamos nesse módulo oferecem a prática intencional elaborada para ajudar os jovens a estarem conscientes a respeito de seus sentimentos e a aprenderem a controlá-los de modo eficaz. Existem cursos excelentes para desenvolver o aprendizado social e emocional, e acreditamos que muitas das atividades desses cursos podem ser adaptadas facilmente para serem compartilhadas no formato de Círculo apresentado neste guia. Uma diferença significativa entre o que é comumente oferecido por esses cursos e a prática circular apresentada neste guia é a participação ativa do facilitador em todos os Círculos, incluindo os que fazem parte deste módulo. Em muitos Círculos, o facilitador compartilha primeiro, para servir de modelo para o resto do grupo. Se houver um exercício envolvendo desenho, fazer um texto, ou

uma folha de exercícios como parte do Círculo, o facilitador também deve cumprir essas atividades.

É sinal de respeito que o facilitador ofereça seus sentimentos e esteja disposto a demonstrar vulnerabilidade. Os facilitadores nunca devem fazer uma pergunta que eles não estejam dispostos a responder. Tenha em mente que cada participante deve sentir-se à vontade para compartilhar somente no nível em que se sintam confortáveis e que sempre tem a possibilidade de passar a vez. Especialmente nos Círculos que focam no desenvolvimento de habilidades sociais e emocionais, o facilitador adulto é encorajado a compartilhar seus próprios sentimentos e a se envolver de forma honesta e sincera com o material, lembrando que o processo que eles estão facilitando é seguro para todos. Os adultos precisam falar de seus sentimentos e servir de modelo, demonstrando habilidade de fazer isso de maneira responsável e respeitosa. Agindo assim, os adultos dão conta de sua responsabilidade de cuidar do bem-estar das crianças sendo um modelo positivo na expressão e no controle de seus sentimentos.

Os adultos precisam falar de seus sentimentos e servirem de modelo, demonstrando a habilidade de fazer isso de maneira responsável e respeitosa.

Círculo para Escutar o Silêncio

5.1

OBJETIVO: Aumentar a competência emocional ampliando a habilidade de ficar quieto e conscientizar-se do seu estado interior.

MATERIAIS: Objeto da palavra, peça de centro, sinos, valores e diretrizes da sala de aula, materiais de desenho se você for usar a atividade opcional.

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: Escutar o silêncio e refletir sobre a experiência

Leia o trecho abaixo bem devagar:

Nós vamos explorar a experiência de ficarmos em silêncio. O que observamos quando escutamos o silêncio de ninguém falando? Inspire profundamente e solte o ar devagar. Quando você termina de soltar o ar, feche os olhos e preste atenção nos seus ouvidos. Continue a respirar profundamente, foque sua atenção em seus ouvidos. Perceba seus ouvidos. Coloque toda sua atenção em seus ouvidos. Escute. Escute. Eu vou parar de falar e nós vamos ficar em silêncio por um minuto. Observe o que você escuta, mesmo quando ninguém está falando. Um minuto de silêncio… Agora eu convido vocês a abrirem seus olhos.

RODADA: *O que você observou com seus ouvidos quando não havia ninguém falando?*

Leia o trecho abaixo bem devagar:

Dessa vez, nós vamos ouvir o nosso próprio corpo e mente. Fechem seus olhos. Coloquem sua atenção no seu interior – no interior de seu corpo e no interior de suas mentes. Com os olhos fechados, perceba seu coração, sinta-o bater, perceba seus pulmões, sinta-os respirar, perceba seus sentimentos. Eu vou parar de falar por um minuto e nós todos vamos ficar em silêncio observando o que está acontecendo dentro de nós. Um minuto de silêncio… Agora eu convido vocês a abrirem os olhos.

RODADA: *O que você notou sobre o seu interior quando estávamos todos quietos?*

OPCIONAL: *Faça um desenho do que você percebeu do seu interior quando estávamos em silêncio.*

RODADA: Passe o objeto da palavra e convide os participantes a compartilharem seus desenhos.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como você se sentiu com o 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!

Quem e o Que Nos Faz Sentir Bem

5.2

OBJETIVO: Aumentar a competência emocional, aumentando a conscientização a respeito do que contribui para fazer com que nós mesmos e os outros se sintam bem.

MATERIAIS: Objeto da palavra, peça de centro, sinos, 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: Fazer um desenho representando quem nos faz sentir bem

Respirem profundamente, fechem os olhos e pensem em alguém que faz vocês se sentirem bem. Percebam quem é que faz vocês se sentirem bem. Reparem em como seu corpo se sente, como seu coração se sente. Respirem profundamente e, então, abram seus olhos… Agora desenhem a pessoa que faz vocês se sentirem bem.

Determine um tempo suficiente para que o desenho seja feito.

RODADA: *Convido vocês a compartilharem seu desenho e a dizer-nos o que essa pessoa faz para que você se sinta bem.*

RODADA: *O que você acha que faz para ajudar outras pessoas a se sentirem bem?*

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!

5.3 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: Descobrindo 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!

5.4 O Que Te Provoca Raiva?

OBJETIVO: Aumentar a competência emocional, trabalhando com a habilidade de reconhecer e de falar sobre sentimentos de raiva.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sinos, 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: Explorando o sentimento de raiva e como expressá-la de formas benéficas

EXPLIQUE: *Hoje nós vamos explorar sentimentos fortes em nosso Círculo.*

RODADA: *Que situações fazem com que você ria muito?*

RODADA: *Em que situações você fica muito bravo?*

RODADA: *O que você faz com sentimentos de raiva?*

RODADA: *Em sua vida, a raiva alguma vez foi útil? A raiva já lhe deu problemas ou foi nociva?*

RODADA: *Como você pode expressar raiva de uma maneira que não lhe cause problemas ou que torne as coisas piores?*

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!

O Que Te Preocupa?

5.5

OBJETIVO: Aumentar a competência emocional ampliando a conscientização a respeito das ansiedades e da habilidade de falar sobre elas.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sinos, peça de centro, valores e diretrizes da sala de aula, materiais para escrita e/ou 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: Explorar esperança, preocupações e como aliviar o estresse das preocupações

EXPLIQUE: *Neste Círculo nós vamos explorar o que nos dá esperança e o que nos causa preocupações.*

RODADA: *O que te dá esperança?*

Convide os participantes a usarem seus diários/agendas para responder à pergunta: O que te preocupa? Eles poderão escrever ou desenhar. Dê-lhes tempo suficiente para que escrevam/desenhem.

RODADA: *Convido vocês a compartilharem alguma coisa a respeito de suas preocupações sobre as quais escreveram, ou mostre-nos seu desenho e explique o que significa para você.*

RODADA: *Como é que se pode saber se uma pessoa está preocupada ou muito estressada?*

RODADA: *O que você pode fazer para aliviar o estresse causado por suas preocupações?*

RODADA: *Conte-nos mais a respeito do que te traz esperança, especialmente quando você está preocupado(a).*

Agradeça a todos pelas ideias sobre como enfrentar o estresse ou preocupações.

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!

Previsão Diária do Tempo Emocional

5.6

OBJETIVO: Auxiliar os participantes a ficarem mais conscientes a respeito das emoções e pensamentos que estão por trás de seus comportamentos; aumentar a habilidade dos participantes de reconhecerem, nomearem e modularem seus sentimentos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, cópias da folha de atividades "Previsão do Tempo Emocional".

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: Fazer um inventário de nossos sentimentos: o que os desencadeou e a reação de nossos corpos

Apresente o que segue: *Antes mesmo de chegar ao Círculo hoje, você provavelmente interagiu com muitas pessoas. Talvez você tenha tido experiências positivas, ou talvez algumas desagradáveis. Pode ser que você não tenha o hábito de pensar, ou até mesmo de lembrar, a respeito dos sentimentos que você teve. Pode ser que você não faça isso diariamente. Mas grande parte de assumir-se o controle pelo nosso comportamento é primeiramente ver que sentimentos estão por trás desse comportamento. Para fazer isso, nós trouxemos uma atividade chamada de Previsão Diária do Tempo Emocional.*

Distribua as folhas de exercício (para o facilitador, inclusive). Reveja a lista de emoções e explique o significado de qualquer palavra com que não estejam

familiarizados. Convide os participantes a completarem a folha do exercício. Disponibilize um bom tempo para que trabalhem nisso.

RODADA: *Qual foi a experiência de preencher essa folha de atividade? Você conseguiu relacionar emoções e pensamentos relacionados a uma situação específica?*

RODADA: *Nesta rodada, eu os convido a compartilhar alguns sentimentos ou sensações que vocês identificaram na folha de atividades.*

RODADA: *Ter preenchido essa "previsão do tempo" mudou seu jeito de pensar a respeito de como reagir a situações em sua vida? Há algum jeito de sentir que você escolheria algo que fosse diferente?*

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!

Esta atividade foi adaptada da obra de Casarjian and Casarjian, Power Source Facilitator's Manual, pp. 74–75. (Veja Apêndice 4: Recursos, Seção I). Essa atividade também está na obra de Boyes-Watson e Pranis, No Coração da Esperança, pp. 108–114.

Folha de Atividades:

Previsão Diária do Tempo Emocional

1. Faça uma descrição geral de seu "tempo" emocional.

2. O que fez com que você se sentisse assim? Seja específico(a). Enumere pessoas, atividades, acontecimentos, pensamentos, qualquer coisa que lhe tenha acontecido.

3. Que sentimentos foram desencadeados? E o que você estava sentindo por dentro?

Circule ou sublinhe as palavras que descrevem seus sentimentos:

Abandonado	Ciumento	Enlouquecido	Indiferente	Perturbado
Abençoado	Confuso	Enrolado	Infantil	Preocupado
Agitado	Contente	Entediado	Inquieto	Pressionado
Aliviado	Culpado	Envergonhado	Inseguro	Rejeitado
Amargo	Derrotado	Esgotado	Inspirado	Reprimido
Amedrontado	Desamparado	Esperançoso	Intimidado	Satisfeito
Animado	Desconectado	Exasperado	Invejoso	Sobrecarregado
Ansioso	Desejoso	Exausto	Irritado	Solitário
Apavorado	Desesperado	Excluído	Isolado	Sozinho
Arrependido	Desprezível	Explodindo	Magoado	Submisso
Bobo	Diminuído	Exuberante	Melancólico	Tenso
Bravo	Divertido	Feliz	Menosprezado	Terno
Briguento	Dolorido	Ignorado	Nervoso	Tolo
Calmo	Em pânico	Impotente	Ofendido	Triste
Cansado	Enfurecido	Impressionado	Orgulhoso	Vacilante
Capaz	Enganado	Incomodado	Perseguido	Vazio

Continua na próxima página

4. Que pensamentos surgiram?

5. Que sensações físicas ou sinais físicos de estresse você teve?

- Tensão muscular
- Dor de cabeça
- Suor
- Dificuldade para respirar
- Insônia
- Coração batendo forte
- Formigamento
- Dormência
- Fadiga
- Inquietação
- Super agitação
- Problemas digestivos
- Enjoo
- Visão turva
- Lágrimas nos olhos
- Dor física
- Sensação da pressão aumentando
- Corpo ficou frio/quente

Você teve alguma outra sensação?

6. Como você reagiu?

7. Na situação que lhe trouxe esses sentimentos, qual era o problema na verdade?

Complete o seguinte:

O problema é (foi) _____

O problema na verdade é (foi) _____

O problema realmente é (foi) _____

Continue completando a frase acima até que você não tenha mais respostas. Seja aberto. Examine o assunto profundamente. E valorize-se por ter a coragem e tirar tempo para fazer isso.

8. Você poderia ter feito alguma de forma diferente? Se a resposta for afirmativa, o que seria?

9. O que você aprendeu com isso?

Quem Sou Eu de Verdade?

5.7

OBJETIVO: Promover a autorreflexão em um nível mais profundo do que o normalmente vivenciado; ajudar a aumentar a autoconscientização.

MATERIAIS: Itens para o centro, objeto da palavra, folha de atividade "Quem sou eu de verdade"? para cada participante, caneta ou lápis para cada um.

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: Explorar quem nós somos

Distribua a folha de exercícios "Quem sou eu de verdade?" a todos os participantes, inclusive ao facilitador, ou facilitadores. Peça aos participantes que completem a folha, escrevendo respostas para cada linha. Observe que a pergunta é repetida deliberadamente, como forma das pessoas irem além das suas respostas de sempre e verem o que elas descobrem. Peça que os participantes preencham essa folha em silêncio, a fim de que possam ouvir suas próprias respostas vindas de dentro deles mesmos. Se o espaço físico for suficiente, convide-os a acharem o melhor espaço para focar-se em sua tarefa. Determine o tempo de cinco minutos para que completem a tarefa. Traga-os de volta ao Círculo.

RODADA: *Como foi completar esse exercício?*

RODADA: *Compartilhe uma das respostas da sua folha de exercício que você acha que vai surpreender os outros e, depois, explique por que você acha que poderá surpreendê-los.*

RODADA: *Compartilhe a resposta da sua folha a respeito da qual você pessoalmente se sente melhor.*

Peça aos participantes que examinem suas respostas e marquem S para aquelas que são verdadeiras o tempo todo (Sempre) e que marquem as que são verdadeiras parte do tempo com a letra P (Parcialmente).

RODADA: *Você pode compartilhar uma resposta que você acha que é sempre verdadeira para vocês (S) e uma resposta que que é verdadeira a seu respeito parte das vezes (P)?*

RODADA: *Você aprendeu alguma coisa a respeito de você mesmo que você não tinha percebido antes de fazer o exercício?*

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!

Essa atividade foi adaptada da obra de Casarjian and Casarjian, Power Source Facilitator's Manual, p 48. Essa atividade também está na obra de Boyes-Watson e Pranis, No Coração da Esperança, pp. 82-86.

Quem Sou Eu de Verdade?

Se alguém pedir a você para descrever a si próprio, o que você diria?

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

Eu sou _____

5.8 Círculo do Espaço Seguro

OBJETIVO: Identificar as condições que ajudam as pessoas a se conectarem ao seu melhor eu/*self*.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para a peça de centro, papel para desenho, canetinhas, giz de cera, etc.

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: Imaginar e desenhar um lugar seguro; refletir a respeito desse lugar

Respire profundamente várias vezes… perceba sua respiração, o ar entrando e saindo… Feche seus olhos, se você se sentir confortável em fechá-los, e imagine um lugar onde você se sinta completamente aceito por ser quem você é – um lugar onde você mais pode ser você mesmo… Observe quem está ao seu redor nesse lugar… Observe o que você vê, sente, ouve, sente o cheiro e o sabor … Quando você conseguir enxergar esse lugar em sua mente, use os materiais de arte para criar alguma coisa que represente esse lugar.

RODADA: *Eu convido a todos para compartilharem seus desenhos e a explicarem o que esse desenho significa para vocês.*

RODADA: *Olhando para seu desenho, o que você aprendeu a respeito de você mesmo e quais são suas necessidades?*

RODADA: *O que você poderia fazer para criar mais espaços em sua vida onde você possa ser você mesmo de maneira mais completa?*

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!

Essa atividade também está na obra de Boyes-Watson e Pranis, No Coração da Esperança.

5.9 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.

MÓDULO 6

Conversas Difíceis, mas Importantes

Este módulo oferece Círculos que foram elaborados para nos permitir conversar a respeito de questões que são extremamente importantes para nós, porém frequentemente evitadas porque são difíceis. Questões de exclusão, injustiças, desigualdade, pobreza, discriminação, opressão, violência, perda, tristeza e trauma: todas têm um impacto profundo nas vidas dos alunos e adultos no seio da comunidade escolar. Essas questões formatam nossa visão de mundo, nosso comportamento, nossas escolhas, percepções e relacionamentos de maneira profunda - e são com frequência a fonte de conflitos, mal-entendidos e comportamentos negativos dentro da comunidade escolar.

Apesar da importância que têm, esses assuntos são também dolorosos, complexos; é difícil falar sobre eles. Muitos adultos sentem que eles não têm as condições necessárias para falar sobre questões delicadas e conflitantes de raça, privilégio, gênero, sexualidade, *bullying* e violência. E eles estão certos. Nossa sociedade luta para confrontar de maneira honesta as questões complexas que estão por trás de muitos dos problemas que afetam crianças e famílias. Ainda assim, quando os adultos permanecem em silêncio, nós não oferecemos um espaço seguro para que os jovens falem sobre o que eles veem, vivenciam, pensam e sentem a respeito dessas realidades. Nós também não abrimos espaços para discussões compartilhadas a respeito de como nós todos encaramos de formas saudáveis e não saudáveis essas realidades em nossas vidas no dia a dia.

Nossa sociedade luta para confrontar de maneira honesta as questões complexas que estão por trás de muitos dos problemas que afetam crianças e famílias.

Como espaço compartilhado, o Círculo é único em sua capacidade de abrigar emoções fortes e verdades desconfortáveis de forma segura. Todos os Círculos nesse módulo são direcionados a salas de aula, escolas e grupos que tenham tido experiência suficiente com os Círculos para confiar nesse processo. Os rituais do Círculo nos fazem lembrar que todos compartilhamos como seres humanos, especialmente que todos compartilhamos o desejo de estar em bom relacionamento. O Círculo nos encoraja a sermos o nosso melhor e a ver o melhor de cada um. No contexto desse entendimento, nós podemos, então, conseguir olhar de forma mais honesta e direta as verdades duras sobre a nossa habilidade de causar dano uns aos outros.

A necessidade de segurança nesses Círculos é maior do que em muitos dos Círculos apresentados até agora, neste livro. Consequentemente, é importante investir mais tempo nos valores, diretrizes e em fazer um *check-in* significativo. Para que seja uma conversa honesta a respeito dessas questões desafiadoras, é essencial que haja uma prática bem estabelecida de honrar o uso do objeto da palavra e de escutar respeitosamente. Se o grupo não for capaz de manter um espaço respeitoso, é melhor que, calmamente, sem culpar

ninguém, encerrar o Círculo e voltar ao assunto mais adiante, quando os participantes estejam mais capacitados a manterem um espaço respeitoso no Círculo. A participação do facilitador de forma significativa – ao responder às mesmas perguntas e ao fazer as mesmas atividades que os alunos – reforça a segurança do Círculo e serve de modelo do envolvimento respeitoso para falar nos assuntos incômodos.

Quando a rodada convida à vulnerabilidade, é importante que o facilitador seja o primeiro a compartilhar para ser o modelo de colocar-se em posição de vulnerabilidade. Nos Círculos desta seção, é aconselhável passar o objeto da palavra uma segunda vez após cada pergunta, pois assim permite-se que os participantes tenham mais tempo para refletir e mais oportunidade de organizar seus pensamentos.

Muitos dos Círculos, neste módulo, abordam a injustiça e o dano que surgem a partir da natureza desigual de nossa sociedade. Alunos e professores vivem com fardos de desigualdade baseados na raça, religião, orientação sexual, gênero, riqueza e habilidade, tanto física como mental. Os que são privilegiados carregam fardos de culpa, negação, alienação, desconforto, silêncio e desconexão dos outros. Nós precisamos encontrar lugares seguros para falarmos sobre esses assuntos, para olhar de maneira honesta como essas realidades impactaram nossos relacionamentos uns com os outros, para entender como nosso comportamento é formatado por essas realidades. Feito isso podemos pensar em explorar escolhas alternativas para lidar com essas questões, se o que estamos fazendo agora estiver causando danos aos outros ou a nós mesmos. Nós precisamos explorar como podemos construir relações positivas baseadas em nossa escolha de ver um ao outro como seres humanos, nossos semelhantes. Esses modelos de Círculos estão elaborados para permitir que tenhamos essas conversas importantes, mesmo que difíceis.

Pode ser que haja muitas outras conversas importantes, mas difíceis, que você gostaria de ter com sua equipe de trabalho, com pais ou alunos. Você pode elaborar seus próprios Círculos a respeito dos assuntos que forem mais imperiosos para sua comunidade escolar. São essas conversas que vão nos levar como cultura para além da análise intelectual de nossas dificuldades e permitirão que nossos corações e espíritos nos levem a novos lugares, juntos.

O que motiva você?

6.1

OBJETIVO: Ajudar os alunos a refletir a respeito das lutas e das fontes de sua motivação, especialmente para os objetivos a longo prazo, como ir para a universidade. O objetivo deste Círculo é aprender com as experiências dos outros, e ajudar os alunos a encontrar as maneiras de pedir a ajuda e o apoio de que necessitam.

MATERIAIS: Objeto da palavra, papel e canetas.

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.

Lembre aos alunos os valores e as diretrizes da sala de aula.

RODADA DE CHECK-IN: *Como você está se sentindo hoje: fisicamente, emocionalmente e espiritualmente?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Identificar o que sustenta a motivação positiva e como conseguir apoio

EXPLIQUE: *O dicionário define "motivação" como a força ou o impulso que faz com que alguém aja para alcançar alguma coisa. Outra definição é o motivo, ou motivos, que se tem para agir ou comportar-se de determinada maneira.*

CONTINUE EXPLICANDO QUE: *O objetivo deste Círculo é falar sobre como cada um de nós encontra a motivação para fazer as tarefas de casa ou estudar para um teste – bem como para outras tarefas necessárias – mesmo que sejam difíceis ou desagradáveis. Como fazemos para convencermos a nós mesmos a fazer o que sabemos que precisa ser feito, quando outras partes de nós mesmos prefeririam ir dormir, assistir TV, jogar videogames, ou falar ao telefone com nossos amigos?*

Peço a vocês que marquem de um lado da folha as "Influências que me ajudam e me motivam", e do outro lado da folha, as "Influências que me atrapalham". Façam uma lista das coisas que os influenciam para cada categoria.

Dê tempo aos participantes para que desenvolvam suas listas.

RODADA: *Por favor, compartilhe conosco: Quais são as forças ou influências que ajudam você a fazer suas tarefas de casa quando você gostaria de estar fazendo outra coisa? E quais são algumas forças que o atrapalham?*

RODADA: *Pense agora em outras obrigações ou objetivos da sua vida. Como você se "motiva" a fazer coisas físicas, como exercitar-se, ir à academia? Como você se "motiva" a comer de maneira saudável? A cuidar de seu corpo?*

RODADA: *Você consegue identificar aquilo de que você precisa que o ajudaria a ficar mais motivado? Você consegue identificar o que você precisaria dos outros? O que você precisaria de você mesmo?*

RODADA: *Quais são as três coisas que você poderia fazer para conseguir o apoio e a ajuda que você necessita para continuar motivado na escola?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você pode levar desse Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Sentir-se Excluído

6.2

OBJETIVO: Falar sobre a experiência de exclusão social para desenvolver a conscientização da dinâmica social da exclusão - comum, porém dolorosa; ajudar o grupo a desenvolver as práticas sociais que previnem essa situação.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para a peça de centro, valores e diretrizes da sala de aula, o livro infantil *Puppies for Sale de Dan Clark* (Veja Recursos II), sino ou outro instrumento de som.

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.

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: Refletir a respeito de experiências de ter sido excluído

O facilitador lê a história em voz alta, enquanto o grupo acompanha; ou o grupo lê a história em voz alta.

RODADA: *Na sua experiência, qual é o sentimento de ser deixado de fora?*

RODADA: *Você pode compartilhar uma história de quando você foi deixado de fora?*

RODADA: *Você consegue pensar em algo que você poderia fazer na próxima vez que você presenciar que alguém está sendo excluído?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você pode levar desse Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi adaptada do trabalho de Jack Mangan com Círculos nas escolas. Veja seu *website*, *Restorative Measures in Schools*, no Apêndice 4: Recursos, Seção 1, *Websites*.

6.3 Vamos falar de *Bullying*

OBJETIVO: Aumentar nossa compreensão do impacto dos comportamentos de *bullying*; aumentar a capacidade de reconhecer *bullying*; trabalhar a habilidade dos espectadores de darem apoio aos que sofrem *bullying*.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para a peça de centro, sino ou outro instrumento de som.

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.

Lembre aos alunos os valores e as diretrizes da sala de aula.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Se você fosse um tipo de tempo hoje (sol, chuviscando, temporal), como estaria esse tempo?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito de comportamento de *bullying* e nossas opções de reação

RODADA: *Como é sofrer bullying?*

RODADA: *Que tipos de ação fazem você sentir que está sofrendo bullying?*

RODADA: *Por que você acha que alguém pratica bullying?*

RODADA: *Lembre de uma ocasião em que você viu alguém sofrendo bullying. Qual foi a sensação, o sentimento?*

RODADA: *O que você pode fazer da próxima vez que presenciar alguém sofrendo bullying?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você está levando desse Círculo que poderia ajudar a você ou a outra pessoa no futuro?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

O Impacto da Fofoca

6.4

OBJETIVO: Aumentar a compreensão do impacto da fofoca; aumentar nossa capacidade de resistir à tentação de fofocar; fortalecer os relacionamentos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para a peça de centro, sino ou outro instrumento de som.

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.

Lembre aos alunos os valores e as diretrizes da sala de aula.

RODADA DE *CHECK-IN*: Como você está se sentindo hoje: fisicamente, mentalmente e emocionalmente?

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito de fofoca, seus efeitos e como fazer a opção por ficar de fora

RODADA: *Conte-nos em uma ou duas palavras o que lhe vem à mente quando você escuta a palavra "fofoca".*

Registre as palavras no quadro. Peça aos participantes que pensem em uma ocasião na qual alguém compartilhou fofocas sobre eles. Peça-lhes que percebam os sentimentos que surgem quando pensam nessa ocasião. Convide-os a anotar de três a cinco sentimentos sobre alguém fazendo fofoca sobre eles.

RODADA: *Que sentimentos você anotou?*

Registre os sentimentos no quadro.

Agora pensem em uma ocasião na qual você espalhou uma fofoca sobre outra pessoa. Que sentimentos você percebe dentro de você mesmo, quando pensa nessa ocasião. Anote esses sentimentos.

RODADA: *Que sentimentos você percebeu quando lembrou daquela ocasião em que você espalhou uma fofoca?*

Registre os sentimentos no quadro.

RODADA: *Que tipos de fofoca você considera como sendo as mais nocivas?*

RODADA: *Que experiência de dano pessoal você viveu ou observou por causa de fofoca?*

RODADA: *Existe algum benefício que vem da fofoca?*

RODADA: *Quando é que compartilhar alguma coisa que aconteceu, ou contar uma história a respeito de alguém não é considerado fofoca?*

RODADA: *Qual é a coisa mais difícil quando alguém vem compartilhar uma fofoca com você?*

RODADA: *Que estratégias você desenvolveu para sair fora da conversa que envolve fofoca?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você está levando desse Círculo que poderia ajudar a você ou a outra pessoa no futuro?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Luto: Lidando com a Dor da Perda

6.5

OBJETIVO: Propiciar um espaço para que a comunidade se reúna e compartilhe os sentimentos após a perda de um membro dessa comunidade.

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

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.

RODADA DE VALORES: *Diga-nos um valor importante que você aprendeu de alguém que você admira.* Escreva a lista de valores, à medida que os participantes forem nomeando-os. Ao findar a rodada, coloque a lista desses valores no centro.

Revise as diretrizes básicas para o Círculo.

RODADA DE CHECK-IN: *Como você está se sentindo hoje: fisicamente, mentalmente e emocionalmente?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Processar a perda, juntos

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

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

RODADA: *Do que você mais vai sentir falta em relação a essa pessoa?*

RODADA: *Compartilhe conosco uma lembrança positiva ou engraçada que você tem dele/dela.*

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

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como foi participar desse Círculo 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!

6.6 Resposta ao Trauma da Comunidade

OBJETIVO: Criar um espaço para reconhecer o trauma da comunidade e seu impacto; expressar emoções; acessar os efeitos curativos de conectar-se com os outros para fazer frente ao trauma.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro relacionados à situação, sino ou outro instrumento de som.

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.

RODADA DE VALORES: *Diga-nos um valor que seja importante para você quando enfrenta situações difíceis.* Escreva a lista de valores, à medida que os participantes forem nomeando-os. Ao findar a rodada, coloque a lista desses valores no centro.

Revise as diretrizes básicas para o Círculo.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Qual é a força, o que de positivo você traz para o Círculo?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito do trauma na comunidade, seu impacto e naquilo que pode ajudar

Identifique o trauma na comunidade (por exemplo, a morte de um jovem em um tiroteio, assassinato/ suicídio na família, incêndio de grande proporção, acidente com um ônibus escolar, ciclone, inundação – qualquer evento local que tenha causado desorientação, medo, confusão, raiva a nível de comunidade.).

EXPLIQUE: *Nós vamos usar o Círculo para nos darmos a chance de falar sobre como fomos afetados por esse acontecimento e para nos ajudarmos em nossa luta para colocar nossas vidas de volta ao normal.*

RODADA: *Quais são seus sentimentos a respeito do que aconteceu?*

RODADA: *Qual foi a coisa mais difícil para você por causa do que aconteceu?*

RODADA: *Que medos você tem em relação ao futuro por causa do que aconteceu?*

RODADA: *Quem o ajuda a sentir-se melhor quando você fica deprimido por causa do que aconteceu?*

RODADA: *Que atividades físicas o ajudam a se sentir melhor?*

RODADA: *Que pontos positivos você vê em você mesmo e nos outros ao enfrentar essa situação?*

RODADA: *O que lhe dá esperança em tempos difíceis?*

Escolha as perguntas que lhe pareçam mais relevantes, se não houver tempo para todas as perguntas. Passe o objeto da palavra novamente após cada rodada de resposta às perguntas, se você sentir que há mais a dizer.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como você vai cuidar de si mesmo ao sair desse Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

6.7

Lidando com as Perdas

OBJETIVO: Identificar as perdas nas vidas dos participantes e o impacto em suas vidas.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, materiais de desenho (papel, canetinhas, giz de cera, lápis de cor), cópias da folha de atividade "Perdas que algumas crianças/jovens têm de enfrentar"; lista de "Comportamentos contra si mesmo" e "Comportamentos contra os outros" em um cartaz ou em uma cópia; lista das Necessidades em um cartaz ou em uma cópia, e um sino ou outro instrumento de som.

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.

RODADA DE VALORES: *Compartilhe um valor que você conseguiu praticar essa semana.* Escreva a lista de valores, à medida que os participantes forem nomeando-os. Ao findar a rodada, coloque a lista desses valores no centro.

Revise as diretrizes básicas para o Círculo.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Diga-nos uma coisa pela qual você sente gratidão em sua vida.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Explorar as necessidades e sentimentos a respeito de perdas

Compartilhe a folha de atividade "Perdas que algumas crianças/jovens têm de enfrentar", a "Lista de Necessidades" e a lista de "Comportamentos Voltados Contra Mim mesmo/ Contra os Outros". Convide os participantes a identificar uma perda importante em suas vidas (não precisa estar na lista) e a desenharem uma imagem/figura que represente essa perda.

RODADA: *Por favor, compartilhe seu desenho, explicando a perda em sua vida e os sentimentos que você tem a respeito dessa perda.*

RODADA: *Que necessidades estão por trás desses sentimentos que você enumerou – necessidades que não foram atendidas ou que não estejam sendo atendidas.*

RODADA: *No seu passado, você teve comportamentos contra si mesmo ou contra os outros para lidar com essas perdas?*

RODADA: *Você consegue identificar como você poderia ter tido suas necessidades atendidas de uma maneira mais saudável?*

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

Esta atividade foi adaptada de Boyes-Watson e Pranis, No Coração da Esperança, pp. 123–26, 140–46. Também adaptada de STAR, When Violence and Trauma Impact Youth: Facilitator's Training Manual. Veja o *website* para o Programa STAR no Centro para Construção da Paz e Justiça, Eastern Mennonite University, Harrisonburg, Virgínia.

LISTA DE NECESSIDADES

AUTONOMIA

- Escolher seus próprios sonhos, valores, objetivos
- Escolher seus próprios planos para realizar seus sonhos, objetivos, valores

CELEBRAÇÃO

- Celebrar a criação da vida e os sonhos realizados
- Celebrar perdas: seres amados, sonhos, etc. (luto)

INTEGRIDADE

- Autenticidade
- Criatividade
- Significado
- Autovalorização

INTERDEPENDÊNCIA

- Aceitação
- Valorização
- Proximidade
- Comunidade
- Consideração
- Contribuição para o enriquecimento da vida (exercer seu poder pelo ato de dar o que contribui para a vida)
- Segurança Emocional
- Empatia
- Honestidade (a honestidade empoderadora que nos capacita a aprender a partir de nossas limitações)
- Amor
- Tranquilização
- Respeito
- Apoio
- Confiança
- Compreensão
- Aconchego

NUTRIÇÃO FÍSICA

- Ar
- Alimento
- Movimento, exercício
- Proteção contra formas de vida que colocam a vida em risco: vírus, bactérias, insetos, animais predadores (especialmente seres humanos)
- Descanso
- Expressão Sexual
- Abrigo
- Toque
- Água

BRINCAR

COMUNHÃO ESPIRITUAL

- Beleza
- Harmonia
- Inspiração
- Ordem
- Paz

Marshall Rosenberg, Centro para a Comunicação Não-Violenta, www.cnvc.org

Perdas que algumas crianças/jovens têm de enfrentar

- Um dos pais abandona você ou você nunca soube quem são seus pais.
- Seus pais se divorciaram/separaram.
- Um de seus pais morreu.
- Ser removido de sua casa e colocado em um abrigo ou adotado.
- Sofrer de uma doença que o impede de participar das atividades que seus colegas estejam envolvidos; essa é uma perda relacionada à saúde.
- Mudar-se de um lugar para outro e ter de recomeçar em escolas novas e a fazer novos amigos; esta é uma perda de estabilidade e segurança.
- Frequentar escolas ruins ou com falta de segurança onde você não conseguia o tipo de educação que o prepararia para o futuro.
- Ter um dos pais viciado em drogas ou álcool, você perdendo assim sua atenção, amor e apoio.
- As pessoas que são criadas em bairros perigosos e que não podem sair de casa e ficar com amigos por falta de segurança; essa é uma perda de liberdade.
- Um amigo ou familiar morre por causa da violência em seu bairro.
- Ser abusado ou molestado fisicamente, sexualmente; essa é uma perda da integridade pessoal, significando o seu direito de ter seus limites pessoais respeitados. Isso também pode machucar seu autorrespeito e autoestima. Você pode se sentir quebrado, prejudicado, ou que perdeu sua sensação de ser "inteiro", "completo".
- Ser preso em um centro de detenção, ou em centro de tratamento. Nesses locais, você perde sua habilidade de fazer escolhas para si mesmo, como quando comer, para onde ir, até mesmo quando tomar banho.
- Perder sua crença de que você tem um futuro positivo e construtivo à sua frente. Perder a esperança de que as coisas possam ser diferentes daquele jeito que foi no passado.
- O mundo não faz sentido para você, ou de repente esse mundo parece injusto e frio.

Comportamentos contra você mesmo e comportamentos contra os outros

Adaptado de Youth STAR — *When Violence and Trauma Impact Youth — Youth Handbook* (Quando a Violência e o Trauma Impactam a Juventude – Manual da Juventude)

COMPORTAMENTOS CONTRA VOCÊ MESMO:

- Abuso de álcool e drogas
- Trabalhar demais
- Desordens alimentares
- Depressão (tristeza, desesperança)
- Sentimentos de culpa, torpor, ansiedade, vergonha
- Dores, dor de cabeça, fraqueza, etc.

COMPORTAMENTOS CONTRA OS OUTROS:

- Conflito com a lei
- Agressão, culpar os outros, irritabilidade
- Inflexibilidade, intolerância
- Incapacidade de demonstrar empatia para com os outros
- Comportamento de alto risco, abuso de substâncias tóxicas ou atividade sexual não apropriada
- *Bullying*
- Conflitos repetitivos

6.8 Círculo: Mascarando o Sofrimento

OBJETIVO: Conscientizar-se a respeito das emoções naturais do sofrimento e reconhecer de que maneiras as máscaras podem esconder esses sentimentos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, cópias da folha de atividades "Máscaras" uma cópia da atividade "As Máscaras que Eu Uso", poema de Charles C. Finn (original em inglês no *website*: http://www.poetrybycharlescfinn.com/), cópias da folha de atividades "Máscaras", pratinhos de papel, papel dobradura, papelão leve, canetinhas, lã, tesouras, cola, perfurador de papel, materiais de artes diversos.

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.

RODADA DE VALORES: *Compartilhe um valor que você conseguiu praticar essa semana.* Escreva a lista de valores à medida que os participantes forem nomeados. Ao findar a rodada, coloque a lista desses valores no centro.

Revise as diretrizes básicas para o Círculo.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Conte-nos alguma coisa que pesa na sua mente hoje e uma coisa leve que passa pela sua cabeça hoje.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito do sofrimento e as máscaras que usamos para escondê-lo

Peça aos participantes que reflitam sobre o significado da palavra "sofrimento". Que palavras lhes vêm à mente? Escreva as palavras em um cartaz ou no quadro.

RODADA: *Que sentimentos fazem parte do sofrimento?* O facilitador anota as palavras e quando o objeto da palavra chegar de volta até ele, ele lê essa lista.

EXPLIQUE AOS PARTICIPANTES: *Nós, às vezes, escondemos nossos verdadeiros sentimentos da dor, do sofrimento, atrás de máscaras de emoção; muitas vezes tentamos tapar nossos sentimentos de perda agindo com raiva, sendo agressivos ou durões.*

Distribua a folha de atividades "Máscaras" que contém a lista de máscaras que as pessoas às vezes usam.

Peça aos participantes que escolham qual o tipo de máscara que eles acham que usam para esconder o sofrimento. Eles podem ter uma máscara diferente, que não esteja listada na folha. Convide-os, então, a criar uma das máscaras usadas por eles com os materiais de arte. Peça que usem os materiais para refletir os sentimentos/atitudes/emoções que eles demonstram quando usam a máscara. Quando tiverem terminado de confeccioná-las, traga-os de volta ao Círculo.

RODADA: *Por favor, conte-nos dos sentimentos que acompanham a máscara que você usa para esconder o sofrimento, e depois diga-nos quais os sentimentos que você acha que não estão visíveis porque a máscara os disfarça.*

RODADA: *Como você age quando está com essa máscara?*

RODADA: *O que o ajudaria a tirar essa máscara e a mostrar as verdadeiras emoções que estão por trás dela?*

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

Máscaras

Abaixo está uma lista de máscaras que nós, às vezes, usamos. As máscaras geralmente são uma tentativa de encobrir certo tipo de sentimento que nós não queremos estar sentindo. Alguma dessas máscaras é conhecida de vocês?

• Máscara de Raiva

• Máscara de Sei Tudo

• Máscara Tô Nem Aí

• Máscara de Bandido

• Máscara de Palhaço

• Máscara de Drogado

• Máscara de Mau Menino /Menina Má

• Máscara de Perdedor

• Máscara de Nada me Incomoda

• Máscara de Solitário

• Máscara de Distraído, no Mundo da Lua

• Máscara de Hiperativo ou Descontrolado

Como você age quando está usando essa máscara?

Compreendendo o Trauma

6.9

OBJETIVO: Descobrir e reconhecer a sabedoria dos jovens a respeito de trauma, com base em suas experiências de vida ou observações das experiências dos outros.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, papel ou diários/cadernos, canetas, lápis, valores/diretrizes.

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 com o grupo hoje?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir sobre experiências traumáticas e sentimentos envolvendo trauma

Exponha em um lugar bem visível a seguinte definição de trauma: "Trauma é uma ferida profunda que acontece quando alguma coisa fora do normal, chocante, dolorosa ou prejudicial ocorre e nos deixa com sentimento de opressão e derrota". Leia a definição para os participantes. Peça que lhe deem exemplos de traumas. Esclareça que nem todo acontecimento assustador ou perturbador é trauma. Trauma não é o mesmo que estresse. Estresse pode ser uma prova pela frente ou uma entrevista de emprego, mas esses são acontecimentos normais.

Convide os participantes a anotarem no papel uma ocasião em que eles ou outra pessoa que conheçam teve um estresse; em seguida, que escrevam uma ocasião em que eles ou alguém que conheçam teve uma experiência traumática. Peça-lhes que escrevam

livremente sobre os sentimentos que resultaram do trauma. *Como é ter uma experiência traumática, ou conhecer alguém que tenha tido uma experiência assim?*

Dê tempo para que o grupo escreva.

RODADA: *Convido vocês a compartilharem o acontecimento que vocês consideraram estressante e o acontecimento que vocês consideraram traumático.*

RODADA: *Convido vocês a compartilharem o acontecimento que vocês associaram ao trauma. Como é passar por uma experiência traumática?*

RODADA: *Quais são os pensamentos sobre como vocês ou os outros sofrem o impacto do trauma?*

RODADA: *Todos nós temos a sabedoria que vem de nossa própria experiência de vida. O que você teria a compartilhar, com alguém mais jovem do que você, da sua sabedoria a respeito de trauma, com base em sua própria experiência de vida?*

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

Esta atividade foi adaptada da obra de Boyes-Watson e Pranis, *No Coração da Esperança*.

Testemunhando Violência

6.10

OBJETIVO: Compartilhar experiências de ter sido testemunha de violência e explorar o impacto que essa exposição à violência teve sobre os participantes.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, papel ou diários/cadernos, uma lista de três tipos de violência (veja a folha de atividades "Tipos de Violência").

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.

RODADA DE VALORES: *Diga um valor que é importante para você quando se discute um assunto difícil*. Anote esses valores à medida que os participantes se manifestam e coloque essa lista no centro.

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*: *Qual é a força que você traz para o Círculo hoje?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir sobre a violência testemunhada e como lidar com isso

EXPLIQUE: *Existem muitos tipos de violência em nossa sociedade, e a nossa exposição à violência depende de muitos fatores. Revise com os participantes os tipos de violência que constam na lista.*

Peça aos participantes que usem seus diários/cadernos para refletirem sobre os tipos de violência que eles já testemunharam: na semana que passou, no mês passado ou durante este ano de suas vidas. Peça-lhes que descrevam pelo menos um ou mais incidentes em seus diários e que reflitam como se sentiram enquanto estavam testemunhando o incidente.

RODADA: *Eu convido vocês a compartilharem os pensamentos e sentimentos que escreveram sobre sua experiência de testemunhar violência.*

RODADA: *Você fez alguma coisa em resposta à violência que você presenciou, e como você se sente a respeito do que você fez? Se você não fez nada, existe alguma coisa que você queria poder ter feito?*

RODADA: *Qual a força que tem ajudado você a seguir adiante após ser testemunha de violência? Como você lida com o estresse da violência à sua volta?*

RODADA: *O que você aprendeu com o Círculo de hoje a respeito do impacto de ter testemunhado diferentes tipos de violência e a respeito das maneiras como as pessoas lidam com a violência em torno delas?*

RODADA: *Que conselho você daria a alguém mais jovem sobre como lidar quando for testemunha de violência?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que lhe dá esperança, mesmo quando as coisas estão difíceis?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Tipos de Violência

Tipo de Violência ou Abuso	Definição	Exemplos
Abuso/Violência física	O uso intencional de força física com potencial para causar morte, incapacidade, lesão ou dano.	Arranhar, empurrar, jogar, agarrar, morder, sufocar, sacudir, esbofetear, socar, queimar, uso de arma, usar o corpo, tamanho ou força contra outra pessoa.
Violência/Abuso sexual	Qualquer ato sexual que seja perpetrado contra a vontade da outra pessoa, qualquer atenção, contato ou atividade sexual indesejada.	Estupro, contato coercivo indesejado, pressionar para fazer sexo, comentários vulgares, toque ou carícia contra a vontade, abuso ou assédio sexual sem contato, envio de mensagens sexualmente explícitas, principalmente por meio de celulares
Abuso/Violência emocional	Palavras ou ações com a intenção de fazer a outra pessoa se sentir inútil ou idiota.	Chamar de nomes, culpar, criticar, envergonhar, insultar, rejeitar, isolar, humilhar, intimidar, ameaçar, invadir a privacidade.
Abuso/Violência psicológica/ mental	Uma ação ou conjunto de ações que prejudica a integridade psicológica da vítima, geralmente cometida por abuso verbal e físico.	Jogos mentais, distorcer as coisas para criar uma vantagem, ameaça de violência para ganhar controle, assédio/ perseguição criminosa, usar pressão indevida para obrigar uma pessoa a agir contra seus interesses ou desejos, tratar uma pessoa competente como criança ou empregado, distorcer a realidade para fazer a pessoa pensar que está enlouquecendo.
Abuso/Violência espiritual	Usar as crenças espirituais das pessoas para manipular, dominar ou controlar.	Impor ao outro uma prática espiritual ou religiosa; ridicularizar as crenças ou práticas espirituais dos outros; não permitir que alguém siga suas tradições e costumes.

Tipo de Violência ou Abuso	Definição	Exemplos
Abuso/Violência estrutural/ cultural	Qualquer uso de violência física, psicológica ou sexual contra um grupo de pessoas com base em sua raça, orientação sexual, religião ou crenças e valores culturais.	Crimes de ódio, guerra, genocídio, terrorismo, perseguição religiosa, cometer crimes "de honra" contra mulheres, linchar.
Abuso verbal	Usar linguagem, escrita ou falada, para causar dano à pessoa.	Gritar, interromper, *bullying* virtual, insultar, xingar, comandar, dizer à pessoa que é uma inútil ou que só causa problemas, debochar, espalhar boatos perniciosos, insultar.
Abuso/Violência econômica	Usar poder e manipulação para manter o controle dos recursos financeiros de alguém; impedir o acesso da pessoa ao dinheiro; proibir a frequência à escola ou ao emprego.	Reter dinheiro, negar acesso à educação; controlar a escolha da profissão; cometer fraudes e dar golpes; fazer mau uso de fundos por meio de mentiras e logros; pegar fundos sem permissão; envergonhar a pessoa pela maneira como gasta seu dinheiro.
Negligência	Não prover cuidado adequado ao dependente ou idoso quando tem essa responsabilidade.	Não atender as necessidades de uma pessoa que não é capaz de atender essas necessidades sozinha; abandonar, não ficar com a pessoa que precisa de ajuda.
Injúria Moral	Prejudicar a moral de uma pessoa, quando alguém que detém autoridade legítima induz ao erro em uma situação de grande importância.	Olhar para o outro lado para não ver *bullying* acontecendo; não agir para corrigir injustiças por aqueles (incluindo a si mesmo) que tem o poder para fazer isso.

Essa planilha foi compilada a partir de informações de dois *websites*: (1) Violence Prevention Initiative, Government of Newfoundland and Labrador, "Defining Violence and Abuse" (Iniciativa de Prevenção à Violência, Governo de Newfoundland e Labrador, "Definindo Violência e Abuso") em: http://gov.nl.ca/VPI/types/index.html#1 e (2) Just for Teens: Promoting Alternatives to Violence through Education, "6 Types of Abuse" (Só para Adolescentes: Promovendo Alternativas à Violência por meio da Educação, "Seis Tipos de Abuso") em: http://www.projectpave.org/6-types-abuse.

Raízes da Violência Juvenil

6.11

OBJETIVO: Explorar juntos o entendimento do grupo a respeito das causas subjacentes à violência juvenil.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, folha de atividades "Raízes da Violência" para os participantes e uma versão maior da imagem em um cartaz.

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.

RODADA DE VALORES: *Diga um valor que é importante para você quando se discute um assunto difícil*. Anote esses valores à medida que os participantes se manifestam e coloque essa lista no centro.

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*: *Conte-nos sobre um momento recente de tranquilidade em sua vida.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Rastrear as raízes da violência e considerar ações para reagir a ela

Peça aos participantes que pensem em tipos comuns de violência juvenil.

RODADA: *Convido vocês a citarem diferentes tipos de violência.*

Escreva esses tipos de violência em seu cartaz, na parte superior da árvore, onde ficam as folhas.

RODADA: *Existem outros tipos de violência que podemos acrescentar a essa árvore?*

Continue escrevendo no cartaz até que todos os tipos de violência estejam na folhagem.

Exemplos incluiriam: briga de socos, violência no relacionamento, andar com faca ou arma de fogo, ameaçar alguém com faca ou arma de fogo, estupro, assédio sexual, pais batendo em filhos, jovem batendo em pais, violência de gangue, abuso de idosos.

Divida os participantes em pequenos grupos e peça-lhes que escrevam nas raízes da árvore em sua folha de atividades quais são as causas subjacentes de cada tipo de violência. Diga-lhes que cada causa, por sua vez, pode ter raízes mais profundas. Peça-lhes que continuem pensando e escrevendo as causas nas raízes, até que tenham listado todas as possibilidades.

RODADA: *Por favor, compartilhem alguma coisa que você acha importante daquilo que vocês preencheram.*

RODADA: *O que você aprendeu a partir de seus próprios pensamentos e do que você escutou dos outros a respeito das causas da violência?*

RODADA: *Existe alguma coisa que você queira fazer como resultado de ver essas causas da violência?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você pode levar desse Círculo que poderia reduzir a violência em sua vida?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Essa atividade foi baseada no trabalho "Root Causes" (Causas na Raiz) elaborado por The Mikva Challenge (O Desafio de Mikva), apresentado na obra de Kaba, Mathew e Haines, *Something Is Wrong Curriculum* (Algo Está Errado), pp. 39–42.

RAÍZES DA VIOLÊNCIA

6.12 O Impacto das Hierarquias Sociais sobre Mim

OBJETIVO: Conscientizar a respeito das hierarquias sociais baseadas nos aspectos de identidade; reconhecer o dano causado por essas hierarquias; aumentar a conscientização de que a maioria das pessoas têm essa experiência, tanto sendo privilegiadas como não privilegiadas em momentos diferentes de suas vidas.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, cópias da folha de atividades "A Roda da Identidade Social", papel ou diários/cadernos, lápis ou canetas, sino ou outro instrumento de som.

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: Explorar qual é o seu lugar na hierarquia social e os sentimentos que acompanham

LEMBRE AOS PARTICIPANTES QUE... *O verdadeiro eu em cada um de nós é bom, sábio, forte, independente do que aconteça na vida. Porém, apesar desse eu verdadeiro presente em cada um, a sociedade cria classificações que valorizam algumas pessoas mais do que outras por aspectos de sua identidade que não são intrinsicamente mais valiosas. Essa hierarquia de valor dá mais poder e mais privilégios àqueles classificados como melhores ou mais importantes. Nossa sociedade tem hierarquias relacionadas a vários aspectos de identidade, incluindo cor da pele, gênero, idade, orientação sexual, renda e religião.*

Peça aos participantes que identifiquem, em um diálogo aberto, quais grupos têm privilégios ou poder em relação à cor da pele, e quais os grupos que não têm privilégios ou poder em relação à cor da pele.

Peça-lhes que identifiquem quem tem privilégio ou poder em relação ao gênero e quem não tem. Quem tem privilégio ou poder em relação à classe socioeconômica e quem não tem. Distribua as cópias da atividade "A Roda da Identidade Social". Para cada seção da roda, peça aos participantes que decidam se eles estão classificados como tendo alto privilégio na sociedade naquele aspecto de quem eles são, ou se estão classificados como tendo baixo privilégio e lhes falta privilégio naquele aspecto. Convide-os a marcar cada seção com A (alto) ou B (baixo) para refletir como a sociedade os classifica naquela dimensão de sua identidade.

Distribua os materiais para escrever e peça aos participantes que escrevam a respeito dos sentimentos que eles têm quando a hierarquia social os desvaloriza.

RODADA: *Identifique um aspecto de sua vida em que você escreveu B na classificação e compartilhe experiências específicas de como você foi prejudicado(a) por estar naquela classificação da hierarquia social.*

RODADA: *Que sentimentos você teve a partir dessa experiência de ser desvalorizado pela sociedade?*

RODADA: *Identifique um aspecto de sua vida no qual você é um dos que têm privilégio (uma seção que você tenha marcado A na roda).*

Se os participantes tiverem dificuldade para identificar uma área de privilégio, pergunte-lhes se eles têm irmãos mais jovens ou se há crianças sobre as quais eles exerçam autoridade: esse seria um privilégio associado à idade.

RODADA: *Esses privilégios são justos?*

RODADA: *Compartilhe uma experiência de quando você não gostou de alguém porque essa pessoa pertencia a um grupo que não é valorizado, e depois você descobriu que essa pessoa é alguém de quem você realmente gosta.*

RODADA: *Por favor, compartilhe quaisquer outros pensamentos ou respostas que você tem sobre o que os outros falaram.*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como você se sente 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!

Esta atividade foi adaptada da obra de Boyes-Watson e Pranis, *No Coração da Esperança*, pp. 178–82.

Falando sobre Desigualdade, Privilégio e Opressão

6.13

OBJETIVO: Criar um diálogo sobre a experiência de privilégio e opressão nas vidas dos participantes; aumentar a conscientização sobre como a desigualdade estrutural se manifesta no dia a dia de todos nós.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, cópias da folha de atividades "Privilegiado ou Oprimido?", e da folha de atividade "Entendendo a Opressão", sino ou outro instrumento de som.

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.

RODADA DE VALORES: *Diga um valor importante para você considerando como as pessoas o tratam.* Escreva uma lista desses valores à medida que os participantes os vão enumerando. Coloque essa lista no centro do Círculo.

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: fisicamente, mentalmente e emocionalmente?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Enumerar privilégios e desvantagens devido à nossa posição na sociedade

EXPLIQUE AOS PARTICIPANTES: *Em qualquer sociedade ou grupo com desigualdade social, aqueles que são privilegiados pela sociedade desfrutam dos benefícios e das vantagens que são tidos como certos e que são invisíveis para eles, ao passo que aqueles com menos poder e privilégio enfrentam obstáculos e privações que são bem óbvios e dolorosos para eles.*

Nós temos vantagens em ser do sexo masculino, ou branco, ou hétero, ou fisicamente apto, mesmo sem assumir qualquer ação pessoal contra uma mulher, uma pessoa de cor, um gay, uma lésbica ou bissexual, ou uma pessoa com alguma incapacidade. O objetivo desta atividade é nos conscientizarmos, para que possamos agir de modo a dar apoio à igualdade social.

Distribua a folha de atividades "Privilegiado ou Oprimido?" e peça aos participantes que a preencham identificando os lugares onde eles desfrutam de privilégios e lugares onde seu status faz com que não tenham privilégio.

RODADA: *Por favor, compartilhe o que está em sua folha de atividade. Que sentimentos surgiram à medida que você foi preenchendo essa folha?*

Peça aos participantes que virem a folha e escrevam atrás dela: *Enumere os privilégios que se tem por se fazer parte de um grupo dominante; enumere as desvantagens e os obstáculos que se tem por ser membro de um grupo oprimido.*

RODADA: *Convido vocês a compartilharem algumas das ideias que vocês escreveram a respeito dos privilégios e das desvantagens relacionadas às desigualdades sociais.*

RODADA: *Onde, na sua vida, você tem privilégios? Como isso deixa sua vida mais fácil?*

RODADA: *Quais são alguns dos pontos fortes que se tem por ser membro de um grupo oprimido?*

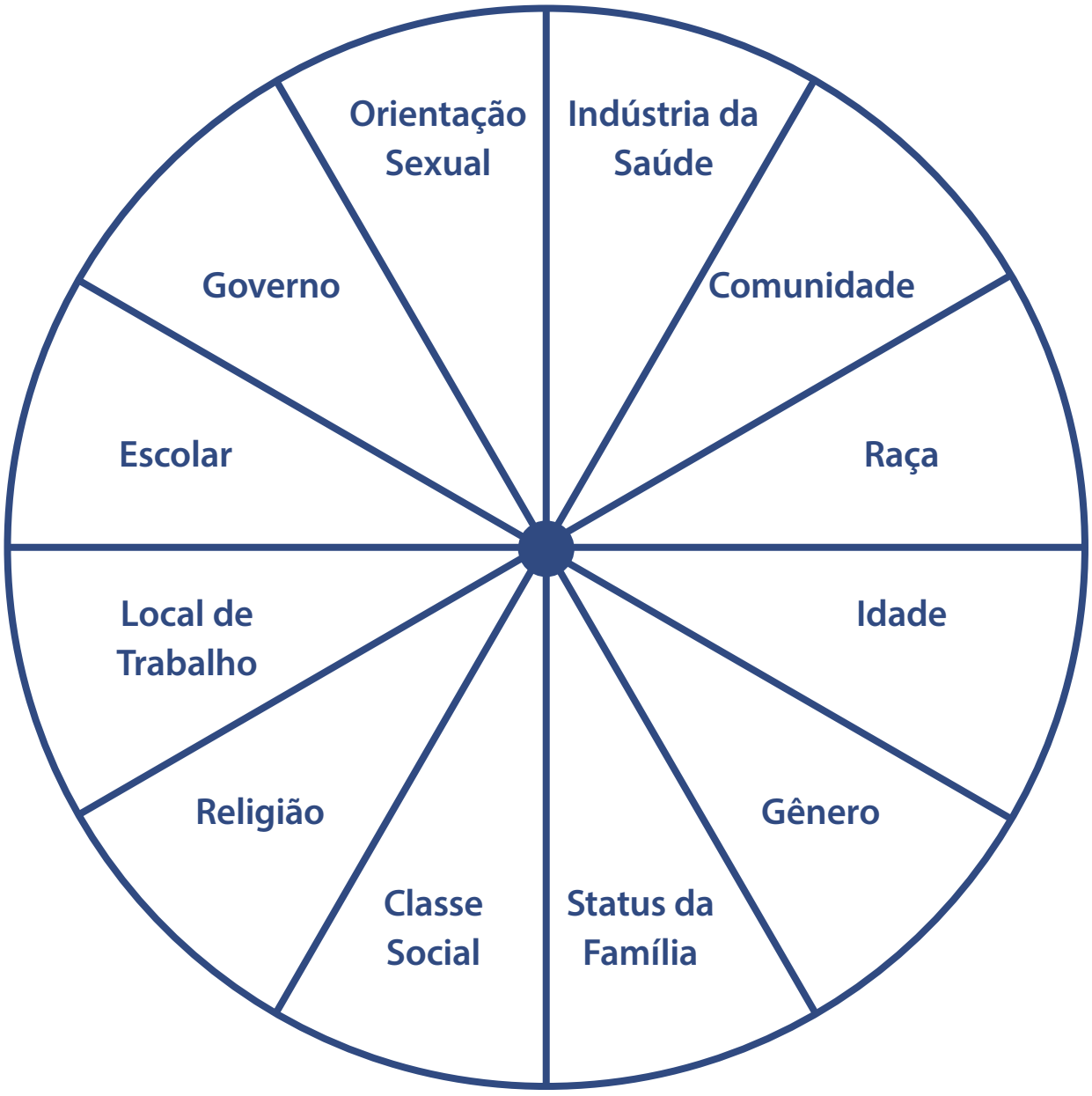
RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Quais são alguns dos sentimentos que surgiram em você durante essa discussão? O que você aprendeu com o exercício de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Veja também Las Caras Lindas, Youth LEAD Institute, LEAD Core Program Curriculum, especialmente pp. 17–19. Disponível em: http://www.tandemspring.com/wp-content/uploads/ LCL-Core-Program-Curriculum_Full-2013.pdf.

Privilegiado ou Oprimido?



Entendendo a Opressão

Tipos de Opressão	Variável	Grupo não-alvo	Grupo-alvo
Racismo	Raça	Branca	Pessoas de cor (africanas, asiáticas, indígenas, latinas)
Sexismo	Gênero	Homens	Mulheres
Classismo	Classe socioeconômica	Classe alta e média	Pobres, classe operária
Elitismo	Nível educacional Lugar na hierarquia	Educados formalmente, Administradores, membros de corpo acadêmico, privilegiados	Educados informalmente, empregados de escritórios, estudantes, não privilegiados
Opressão Religiosa	Religião	Cristãos e Protestantes	Muçulmanos e outros
Antissemitismo	Religião	Cristãos	Judeus
Discriminação com base na idade	Idade	Jovens adultos	Idosos (acima de 65)
Adultismo	Idade	Adultos	Crianças e adolescentes
Heterossexismo	Orientação sexual	Heterossexuais	Gays, lésbicas, bissexuais, transexuais
Capacitismo	Habilidade física ou mental	Pessoas temporariamente com capacidade física	Pessoas com deficiência física ou mental
Xenofobia	Status de imigrante	Nascidos no Brasil	Imigrante (com ou sem documentação legal)
Opressão Linguística	Língua	Português	Português como segunda língua Não-falante da língua portuguesa
Especismo	Especismo	Espécie humana	Plantas e animais (flora e fauna)

Nota do tradutor: essa tabela foi adaptada ao contexto brasileiro.

De Mariame Kaba, do Curso: Tem Alguma Coisa Errada, "Understanding Oppression (versão mais longa)," por Mariame Kaba, com atividades adaptadas de Anne Bishop, 33. Reproduzido com permissão.

O que Sabemos a Respeito de Raça?

6.14

OBJETIVO: Explorar o significado de raça entre os participantes do Círculo; abrir um diálogo que possa apresentar novas possibilidades para entender o significado de raça.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, cópias da leitura "Raça – o Poder de uma Ilusão, entrevista com Alan Goodman", sino ou outro instrumento de som, diretrizes.

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.

RODADA DE VALORES: *Diga um valor importante que ajuda você a participar de um jeito bom quando está discutindo um assunto difícil.* Escreva uma lista desses valores à medida que os participantes os vão enumerando. Coloque essa lista no centro do Círculo.

Reveja com os participantes as diretrizes básicas do Círculo.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como você está se sentindo hoje? Que talento você traz ao nosso Círculo hoje?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Explorar o que sabemos e nossa experiência de raça

Estamos começando, juntos, uma jornada para falar de raça. Raça tem uma presença enorme em nossa sociedade, porém temos poucas oportunidades de conversarmos uns com os outros sobre o que raça significa para cada um de nós. É preciso coragem para falar de raça de uma maneira honesta e respeitosa. Estamos em uma jornada de coragem. Muito obrigado por estarem presentes nessa jornada do melhor jeito que vocês conseguem.

RODADA: *O que significa raça para vocês? A raça é uma parte importante de sua identidade no dia-a-dia?*

RODADA: *Quando é que você tem mais consciência da sua raça? Compartilhe uma experiência de quando você esteve especialmente consciente de sua raça.*

RODADA: *Em que ocasiões você tem mais consciência da raça dos outros?*

Distribua uma cópia da leitura sobre raça, "Raça – o Poder de uma Ilusão, entrevista com Alan Goodman" para cada participante e leia o texto em voz alta. Deixe alguns minutos de silêncio para que os alunos assimilem as palavras, ou para que releiam o texto para si mesmos.

RODADA: *Alguma coisa nesse texto é atraente ou surpreendente para vocês? Conte-nos o que atraiu sua atenção e por quê.*

RODADA: *Você tem mais algum pensamento a respeito do texto ou a respeito do que os outros expressaram aqui no Círculo?*

RODADA: *O que mais você gostaria de aprender a respeito de raça?*

RODADA: *Como você poderia aprender mais?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você pode levar do Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Convide os participantes a se levantarem e a sacudirem seu corpo completamente a fim de liberar o desconforto ou a tensão que possa ter-se acumulado. Feito isso, compartilhe uma leitura apropriada para o grupo, buscando no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Raça — o Poder de uma Ilusão, entrevista com Alan Goodman

PBS Online, transcrição editada

Qual a dificuldade de rejeitar a ideia de raça como biologia?

Para entender por que a ideia de raça é um mito biológico requer uma mudança de paradigma importante – uma mudança absoluta de paradigma, uma mudança de perspectiva. E para mim, é o mesmo pensar em como deve ter sido entender que o mundo não é plano. O mundo parece plano aos nossos olhos. E talvez eu possa convidar você a ir ao topo de uma montanha ou a uma planície, e você pode olhar o horizonte pela janela, e você diz "Ah! O que eu achei que era plano, agora eu vejo uma curva". E que a raça não está baseada na biologia, mas que a raça é uma ideia que atribuímos à biologia.

Isso é um choque bastante grande para muitos indivíduos. Quando você olha e você acha que vê raça, e lhe dizem que não, você não vê raça, você só acha que vê raça, sabe, está baseado nas lentes da sua cultura – isso é um desafio incrível.

O que é muito animador é que tantos alunos meus adoram isso. Eles se sentem libertados quando começam a entender que, de fato, a branquitude é uma construção cultural, que raça é uma construção cultural, que somos na verdade fundamentalmente iguais. É a nossa política, é a economia política, é uma velha ideologia que tende a nos separar, a nos dividir. São instituições que nasceram com a ideia de raça e racismo que tendem a nos separar.

Hoje, crianças pequenas, adolescentes, pela minha experiência, amam a ideia de que podemos ter uma humanidade comum, que podemos nos unir como um, que essa ideia de raça biológica é um mito que nos está separando. Eles adoram a ideia de que realmente existe um muro que pode ser derrubado e que isso pode ajudar a nos unirmos…

Por que é importante derrubar a ideia de raça como biologia?

Nós vivemos em meio a uma fumaça racial. Este é um mundo de fumaça racial. Nós não conseguimos evitar de respirar essa fumaça. Todos a respiram. Mas o que é bacana é que você consegue reconhecer que você está respirando essa fumaça, e esse é o primeiro passo.

Nós todos vivemos em uma sociedade racializada. E indivíduos de cor estão expostos a isso de maneira mais óbvia, com mais virulência, mais força, do que qualquer outro.

Porém, o que é importante é que raça é um conceito histórico e social saliente, uma ideia social e histórica. E essa ideia moldou instituições, moldou nosso sistema legal, molda interações nos escritórios de advocacia, na habitação, nas escolas de medicina, nos consultórios dentários. Molda isso. E eu acho que retirando a biologia disso, removendo a ideia de que raça esteja de alguma forma baseada na biologia, nós mostramos o imperador nu, nós mostramos a raça pelo que ela é: é uma ideia que está sendo reinventada constantemente, e só depende de nós como nós queremos inventá-la e seguir em frente e reinventá-la. Mas depende de nós fazer isso.

Alan Goodman, euroamericano, é professor de antropologia biológica no Hampshire College e co-editor de *Genetic Nature / Culture: Anthropology and Science Beyond the Cultural Divide and Building a New Bio-Cultural Synthesis (Natureza Genética/ Cultura: Antropologia e Ciência para além da Divisão Cultural e Construção de uma nova Síntese Bio-Cultural)*. Esta entrevista está disponível em: http://www.pbs.org/race/000_About/002_04-background-01-07.htm

RACE—The Power of an Illusion(RAÇA – O Poder de uma Ilusão) é um documentário de 3 episódios da PBS , produzido por California Newsreel em 2003. Esse documentário está disponível em: http://www.pbs.org/race/000_General/000_00-Home.htm

6.15 Círculo: Que Diferença Faz a Raça?

OBJETIVO: Criar um espaço para uma conversa honesta sobre a realidade do construto social de raça; permitir aos jovens que reflitam a respeito das realidades que eles observam que podem não ser reconhecidas se não houver essa reflexão.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, diretrizes, papel ou diários/cadernos, canetas ou lápis.

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.

RODADA DE VALORES: *Diga um valor importante que ajuda você a participar de um jeito bom quando estiver discutindo um assunto difícil.* Escreva uma lista desses valores à medida que os participantes os vão enumerando. Coloque essa lista no centro do Círculo.

Reveja com os participantes as diretrizes básicas do Círculo.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como você está se sentindo hoje? Conte-nos sobre uma coisa positiva que você fez nas últimas 24 horas.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito do impacto da raça na sociedade e em nossas vidas

RODADA: *Por favor, compartilhe conosco uma experiência que foi dolorosa em sua vida na qual você se sentiu excluído ou desrespeitado.*

Nós vamos falar agora sobre o papel que a raça desempenha em nossa sociedade – as maneiras como a raça deixa as pessoas de fora ou lhes oferece oportunidades. Isso pode ser uma conversa emocionalmente difícil. Apesar desse desafio, nós achamos que é muito importante

reconhecer a realidade da raça em nossas vidas. Cada vez que você receber o objeto da palavra, você pode querer respirar profundamente duas vezes antes de falar, para ajudar a cuidar de você mesmo nesta conversa difícil. E lembre-se: sempre é possível passar a vez.

RODADA: *Onde a raça faz diferença nesta sociedade?*

RODADA: *Onde mais a raça faz diferença nesta sociedade?*

RODADA: *Quanto você tem de pensar sobre as diferenças que a raça faz no seu dia a dia?*

RODADA: *Como você lida com as dificuldades que a raça cria para você ou para as outras pessoas com quem você se importa?*

RODADA: *Você gostaria de dizer mais alguma coisa antes de encerrarmos nosso Círculo?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você pode levar do Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Convide os participantes a se levantarem e a sacudirem seu corpo completamente a fim de liberar o desconforto ou a tensão que possa se ter acumulado. Feito isso, compartilhe uma leitura apropriada para o grupo, buscando no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

6.16 Explorando Nossos Sentimentos sobre Raça

OBJETIVO: Perceber e refletir como nossos corpos, mentes, corações e espíritos reagem ao tópico "raça"; conscientizar a respeito do poder daquilo que não é falado em torno da questão raça.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, diretrizes, papel ou diários/cadernos, canetas ou lápis.

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.

RODADA DE VALORES: *Diga um valor importante que ajuda você a participar de um jeito bom quando estiver discutindo um assunto difícil.* Escreva uma lista desses valores, à medida que os participantes os vão enumerando. Coloque essa lista no centro do Círculo.

Reveja com os participantes as diretrizes básicas do Círculo.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como você está se sentindo hoje? Você tem alguma coisa a compartilhar com o Círculo hoje?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Explorar nossas emoções envolvendo raça – a palavra, uma experiência, sentimentos e sabedoria a partir da experiência

Escreva a palavra "RAÇA" no quadro ou em um cartaz em letras grandes.

Convide os participantes a escreverem de 5 a 10 palavras que lhes vêm à mente quando eles veem ou escutam a palavra "RAÇA".

RODADA: *Por favor, compartilhe com o Círculo algumas das palavras que você pensou.*

Pense em uma ocasião em que raça teve um impacto em sua vida. Lembre dessa experiência por um momento. Agora, sentem-se em silêncio por um minuto (com os olhos fechados, ou olhando para baixo), percebendo o que estava acontecendo dentro de vocês – no corpo, na mente, no coração e no espírito. Eu convido vocês a escreverem livremente sobre o que vocês perceberam. Vocês podem escrever palavras, frases, sobre aquilo que vocês sentiram mentalmente, fisicamente, emocionalmente e em seu espírito, ou vocês podem desenhar imagens que reflitam os sentimentos que vocês perceberam.

RODADA: *Como vocês se sentem ao lembrarem dessa experiência? Como vocês sentem isso no seu corpo? E na sua mente? Como o seu espírito sente isso? Como seu coração sente isso?*

RODADA: *Por favor, compartilhem mais algum pensamento que vocês têm sobre como vocês se sentem ao ouvir a palavra "raça".*

RODADA: *Qual a coisa mais difícil quando se fala em raça?*

RODADA: *Existem lugares em suas vidas onde vocês podem falar sobre os sentimentos que vocês têm a respeito do assunto raça? Se tiverem, onde ficam esses lugares?*

RODADA: *Nós todos temos a sabedoria que vem de nossas próprias experiências de vida. Qual a sabedoria que vocês têm sobre o tópico raça com base em suas próprias experiências de vida e que vocês gostariam que os adultos na escola entendessem?*

RODADA: *Vocês gostariam de dizer mais alguma coisa antes de fazermos a rodada de encerramento de nosso Círculo?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você pode levar do Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Convide os participantes a se levantarem e a sacudirem seu corpo completamente a fim de liberar o desconforto ou a tensão que possa ter-se acumulado. Feito isso, compartilhe uma leitura apropriada para o grupo, escolhida do Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

6.17 Explorando o Privilégio Branco

OBJETIVO: Criar espaço para uma conversa honesta sobre a realidade do construto social de raça; permitir que os jovens reflitam sobre as realidades que eles observam que podem não ser reconhecidas sem essa reflexão.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, papel ou diários/cadernos, lápis ou canetas, duas leituras de Tim Wise, diretrizes.

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.

RODADA DE VALORES: *Diga um valor importante que ajuda você a participar de um jeito bom quando estiver discutindo um assunto difícil.* Escreva uma lista desses valores, à medida que os participantes os vão enumerando. Coloque essa lista no centro do Círculo.

Reveja com os participantes as diretrizes básicas do Círculo.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como você está se sentindo hoje? Conte-nos sobre alguma coisa positiva que você fez nas últimas 24 horas.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Identificar o privilégio branco em experiência e refletir a respeito das palavras de Tim Wise

RODADA: *Para você, o que quer dizer o termo "privilégio branco"?*

RODADA: *Você percebe privilégio branco no mundo à sua volta? Se percebe, você pode nos dizer onde você vê isso?*

Distribua as duas leituras do prefácio do livro de Tim Wise, *Branco como Eu*. Leia em voz alta. Deixe um ou dois minutos de silêncio para os alunos assimilarem as palavras ouvidas, ou para que releiam o texto em silêncio.

RODADA: *Existe alguma coisa reveladora ou surpreendente para você nesses textos? Se houver, conte-nos sobre o que chamou sua atenção e por quê.*

RODADA: *Você tem mais algum pensamento ou ideia sobre os textos ou sobre o que os outros participantes expressaram?*

RODADA: *Para você, qual a ideia mais importante dos textos?*

RODADA: *O que você acha que Tim Wise quer dizer, quando ele diz: "Tudo que digo, eu digo a partir de um lugar de amor"?*

RODADA: *Você gostaria de dizer mais alguma coisa antes da rodada de encerramento de nosso Círculo?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *O que você pode levar do Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Convide os participantes a se levantarem e a sacudirem seu corpo completamente a fim de liberar o desconforto ou a tensão que possa ter-se acumulado. Feito isso, compartilhe uma leitura apropriada para o grupo, retirada do Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Tim Wise a respeito de Raça e Branquitude

"Nós Estamos Todos Tendo a Experiência da Raça"

Sendo um homem branco, nascido e criado em uma sociedade que sempre me agraciou com privilégios e vantagens que deliberadamente recusou às pessoas de cor, não era de se esperar que eu pensasse como penso, eu imagino, muito menos agir de acordo com essas crenças. Afinal, ser privilegiado, ter vantagens, é uma posição cobiçada na sociedade; então, por que, muitos perguntam, eu buscaria mudar um conjunto de condições sociais que funcionam em meu benefício?…

Embora os americanos brancos, muitas vezes, pensem que tivemos poucas experiências em primeira mão com raça –, porque a maioria de nós está isolada de pessoas de cor em nossas vidas diárias – a realidade é que esse isolamento é nossa experiência com raça. Nós, todos estamos tendo a experiência da raça, porque desde o início estamos vivendo em uma sociedade racializada, onde a cor da nossa pele significa alguma coisa, mesmo que continue sendo uma questão de irrelevância biológica e genética. Raça pode ser uma ficção científica, mas é um fato social: um fato do qual nenhum de nós escapa, não importando se falamos muito ou pouco a respeito…

Mas, apesar do fato do privilégio branco desempenhar um papel diferente para diferentes pessoas, …o fato continua sendo que, quando todos os fatores são iguais, o fato de ser branco traz consigo grande vantagem. Então, por exemplo, embora brancos sejam frequentemente pobres, sua pobreza não altera o fato de que em relação às pessoas de cor pobres e operárias, eles geralmente estão um passo à frente. Nenhum sistema de privilégios supera todos os outros o tempo todo, mas não importa as maneiras pelas quais os indivíduos brancos possam enfrentar obstáculos com base em fatores não raciais, nossa raça continua a elevar-nos acima das pessoas de cor na mesma situação…

Acima de tudo, e isso está dirigido principalmente à minha família, mas talvez de um jeito estranho para qualquer pessoa lendo isso, por favor entendam que tudo que digo, digo a partir de um lugar de amor: amor verdadeiro, que não é nem irrefletido, nem acrítico, mas que é, acima de tudo, honesto. Assim como vocês têm de lidar agora com a minha honestidade, eu estou preparado para lidar com a sua em reação a isso, o que quer que isso possa significar.

— Tim Wise, em *White Like Me: Reflections on Race from a Privileged Son (Branco como Eu – Reflexões sobre Raça de um Filho Privilegiado)*, pp. viii–xi.

“Lições Chave a respeito de Branquitude - sobre a qual Estou em Processo de Aprendizagem”

Eu dividi o livro [*White Like Me (Branco como Eu)*] em seis seções refletindo as lições-chave a respeito de branquitude, que eu estou em processo de aprendizagem. A primeira delas é que nascer branco é “nascer para pertencer”. Esse é um termo que eu ouvi pela primeira vez sendo usado pela minha amiga e aliada Mab Segrest; embora ela o tenha usado em um contexto diferente, eu sempre achei que captava a essência da branquitude. Ser branco é ter nascido em um ambiente onde sua legitimidade tem muito menos chance de ser questionada do que a legitimidade de uma pessoa de cor, seja em termos de onde mora, onde trabalha, onde frequenta a escola, e praticamente tudo o mais. Ser branco, mais do que tudo, é ter nascido dentro de um sistema que foi estabelecido para o benefício de pessoas como você e, como tal, dá uma vantagem inicial àqueles que reivindicam serem sócios desse clube dominante.

A segunda lição é: ser branco não só significa que alguém irá normalmente herdar certas vantagens do passado, mas que também continuará a colher os benefícios continuados do privilégio racial, que por si só é o inverso da discriminação contra as pessoas de cor.

A terceira: brancos podem escolher resistir ao sistema de racismo, e privilégio injusto, mas fazer isso nunca é fácil. Na verdade, o medo de alienar amigos e família, e a relativa falta de exemplos de quem você possa ter orientações, faz com que a resistência seja rara e, mesmo quando praticada, é muitas vezes ineficaz, independentemente da importância que possa ter.

A quarta lição: quase sempre, mesmo em nossa resistência, nós inadvertidamente colaboramos com o racismo e reforçamos a dominação e subordinação racial – em outras palavras, temos de estar sempre atentos contra nossos próprios estragos.

Quinta lição: os brancos têm custos enormes a fim de acessar os privilégios que vêm de um sistema de racismo: custos que são intensamente pessoais e coletivos, e que deveriam nos inspirar a lutar contra o racismo para nosso próprio bem.

E, finalmente, na luta contra a injustiça, contra o racismo, existe a possibilidade de redenção… O truque é obter, a partir do lugar de privilégio, colaboração, negação e perda da resistência e redenção, de maneira que possamos começar a pertencer a uma sociedade mais justa e sustentável do que a que temos agora.

Tim Wise, no Prefácio de *White Like Me (Branco como Eu)*, p. xi.

6.18 Explorando o Impacto da Desigualdade Social

OBJETIVO: Entender a conexão entre desigualdade social e resultados negativos nas vidas das pessoas, como saúde fraca; conscientizar os participantes a respeito dos efeitos cumulativos e, muitas vezes, ocultos do impacto da desigualdade social.

MATERIAIS: Objeto da palavra, cópias da "História de Tommy," diário/caderno.

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.

Relembre aos participantes a respeito dos valores e as diretrizes que são importantes para o Círculo.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como você está se sentindo hoje: fisicamente, mentalmente e emocionalmente?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Ler a "História de Tommy" e refletir sobre por que ele morreu

Distribua cópias da "História de Tommy". O facilitador lê em voz alta ou o grupo lê junto em uma rodada.

Peça aos participantes que respondam a seguinte questão em seus diários: *Quem é responsável pela morte de Tommy?*

RODADA: Passe o objeto da palavra e peça que compartilhem o que escreveram, lendo ou comentando sobre o que pensam.

RODADA: Passe o objeto da palavra para perguntar aos participantes o que eles estão levando do Círculo de hoje.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: Veja ideias e opções no Apêndice 1.

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi adaptada de "*Tommy's Story: Understanding the Roots of Violence (A História de Tommy: Entendendo as Raízes da Violência)*" de Mariame Kaba que, por sua vez, se baseou no trabalho da *Health Organizing through Popular Education* (H.O.P.E.) (Organização da Saúde através da Educação Popular). Apresentado em Kaba, Mathew e Haines, *Something Is Wrong Curriculum*, 69–73.

A História de Tommy

Entendendo as Raízes da Violência

Esta é a história de um menininho chamado Tommy, que morreu repentinamente aos 9 anos de idade de um ataque de asma. Ele estava brincando no pátio dos fundos da casa quando o ataque aconteceu de maneira rápida e agressiva. Embora ele estivesse com um resfriado fraco nos últimos dias e tivesse sentido que um ataque poderia estar por acontecer, ele não vinha prestando muita atenção ao leve chiado no peito. Ele tentou ignorar o chiado porque não queria chatear seus pais mais ainda. As coisas andavam tão tensas na casa, com tanta gritaria, que ele preferia ficar fora do caminho. Parecia que as brigas só deixavam seu chiado pior ainda.

Tommy poderia dizer que todos os problemas começaram quando seu pai foi demitido do emprego. O pai era um metalúrgico e trabalhava para uma empresa fabricante de automóveis. Às vezes ele e o pai se debruçavam na passarela para pedestres na rodovia e ficavam olhando os carros passarem em alta velocidade por baixo de onde estavam. O pai contava vantagens sobre os modelos de carros que ele havia ajudado a fabricar. Tommy sentia orgulho dos braços musculosos e das costas fortes que moldavam aqueles carros esportivos e as vans. Ele nunca pensou sobre a poluição sendo lançada no ar pelos canos de descarga desses carros. A mãe de Tommy era cabeleireira e trabalhava em um salão de beleza perto de casa; ela frequentava a universidade local um período do dia. Ela estava estudando para formar-se em administração e tinha a esperança de algum dia abrir seu próprio negócio. Tommy sentia muito orgulho de sua mãe por ela estar se dedicando tanto para se formar na universidade.

Mas aí o fabricante de automóveis resolveu reduzir o tamanho da empresa e demitiu alguns milhares de trabalhadores em sua cidade. A empresa resolveu fabricar esses carros no México, onde a mão de obra era mais barata e as restrições ambientais eram menos rígidas. Os operários da fábrica se enfureceram com o governo local por não oferecer mais incentivos para manter os empregos na região. O pai de Tommy ficou desapontado com a liderança do sindicato que disse que eles haviam feito tudo que podiam para evitar as demissões.

De repente o salário do pai de Tommy, que era de US$15,65 por hora, sumiu. Seu plano de saúde, de aposentadoria e outros benefícios também se foram. O dinheiro da indenização e do seguro-desemprego mantiveram a família por um tempo, enquanto o Sr. J procurava outro emprego. Porém, o que ele ficou sabendo foi que, apesar de sua boa saúde e um currículo de trabalho excelente, ele tinha poucas habilidades para o mercado atual, e outro emprego na indústria estava difícil de conseguir. Só com o diploma do Ensino Médio, ele estava excluído das oportunidades de emprego em qualquer área técnica. Ele pensou em se inscrever em um programa de treinamento, mas ele não tinha condições de pagar as mensalidades, e agora ele precisava do dinheiro para pagar as contas.

A mãe diminuiu as cadeiras na universidade, a fim de trabalhar mais horas no salão de beleza. O Sr. J começou a trabalhar em dois empregos – os dois com salário baixo, os dois praticamente sem benefícios. De manhã cedo e à tardinha ele era motorista de ônibus escolar. US$35,00 por dia, sem benefícios. Entre as rotas de ônibus, ele trabalhava em um restaurante *fast-food*. Dois empregos, mais horas por dia e ele sentia que o tempo inteiro estava sempre a um passo de precisar de empréstimos.

O que mais preocupava a família era não terem plano de saúde. O restaurante oferecia plano médico, mas só para o funcionário. Ele teria de pagar o custo de cobertura para o resto da família. Só que, francamente, eles não tinham condições econômicas para poder pagar por isso. Além de tudo, eles ainda estavam tentando terminar de pagar uma conta de hospital de alguns meses antes, quando Tommy teve um ataque de asma sério e precisou de tratamento respiratório intensivo.

Assim, os pais decidiram tentar ficar saudáveis tanto quanto possível. Eles foram pegos bem no meio: pobres

demais para plano de saúde particular, ricos demais para serem atendidos pelo sistema de saúde pública.

Era em ocasiões assim que a mãe de Tommy sentia arrependimento por não ter amamentado, porque ela ouviu dizer que poderia ter ajudado Tommy a ser mais saudável. O primeiro ataque de asma aconteceu quando ele tinha só 3 anos. A família toda ficou assustada, mas a respiração de Tommy melhorou com a primeira injeção que foi dada no pronto atendimento local. As visitas de acompanhamento com o clínico geral foram muito positivas. Eles ficaram sabendo a respeito da asma, como lidar com a doença, o que fazer para evitar ataques, e o que fazer quando o chiado começasse.

O pai de Tommy conseguiu parar de fumar, a mãe tinha todo o cuidado para trocar de roupa antes de ir para casa, por medo de que perfumes e produtos químicos poderiam estar nos produtos para cabelo que ela usava no trabalho. Eles se mudaram para um apartamento em um prédio mais novo. O aluguel era mais alto, mas havia menos preocupação com o mofo, o que é mais comum em prédios mais antigos. Tommy ainda sofria ataques ocasionalmente, mas na maior parte do tempo sua asma estava sob controle.

Pelo menos foi assim até que seu pai perdeu o emprego na fábrica de automóveis, quando então o pai ficou rabugento e cansado, e sua mãe nervosa e irritável. Os ataques de asma aumentaram, em frequência e em intensidade. Eles não podiam mais pagar as consultas com o pediatra particular e começaram a buscar ajuda em diferentes clínicas comunitárias e prontos-socorros. Rostos diferentes, estilos de tratamento diferentes. Alguns funcionários da saúde eram atenciosos, outros eram ruins e xingavam os pais de Tommy por uma coisa ou outra. Como aconteceu quando eles tiveram de esperar tanto tempo que a irmãzinha de Tommy começou a fazer birra. O funcionário gritou com a mãe de Tommy até que ela ficou prestes a chorar. Eles voltaram para casa tão esgotados que juraram nunca mais voltar àquela clínica. Quando havia um novo ataque de asma, eles tentavam controlar em casa o máximo possível. Mas nem sempre isso podia ser feito.

A vida começou a ficar difícil para todos. Gritaria, xingamentos, choro, a mãe e o pai trabalhando tanto, tão pouca comida na mesa, sem idas ao McDonald's, sem passeios ao shopping. Os pais não conseguiam mais pagar o aluguel alto e tiveram de mudar-se para um apartamento em um porão, o qual pertencia à chefe da mãe. A umidade e o mofo não fizeram nada bem ao Tommy. Nem a fumaça azeda dos cigarros do Sr. J, que tinha voltado a fumar, e fumar muito. Não só isso, mas o apartamento ficava ao lado de um terreno contaminado em uma comunidade com muitas fábricas. Muitas vezes o ar ficava com uma fumaça escura.

Talvez fosse a comida que Tommy vinha comendo que estava causando problemas. Com a casa em tumulto e com tão pouco dinheiro, ficava difícil manter controle da nutrição e da dieta. O banco de alimentos ajudava, mas haviam dito à mãe que não servisse tanta comida industrializada. Mas quem consegue comprar frutas e verduras frescas, galinha ou peixe? Tommy tinha tido alguns períodos de chiado, e toda sua medicação já tinha acabado. Os pais estavam esperando receber o próximo salário para comprar os medicamentos de que Tommy necessitava.

Quando começou o ataque de asma, era à tardinha, e Tommy e Ann, a irmã menor, estavam em casa sozinhos. A mãe estava trabalhando a alguns quarteirões dali, e o pai estava dirigindo o ônibus escolar. Ann correu para a casa de vizinhos para ligar para sua mãe, que veio correndo para casa. Ela se sentiu impotente diante da situação.

Não havia nada em casa para dar para Tommy e ele estava lutando para conseguir respirar. A vizinha chamou o 911, e, graças a Deus, os paramédicos chegaram rapidamente. Eles atenderam Tommy, deram-lhe oxigênio e medicamentos, o estabilizaram e o levaram até o pronto-socorro mais próximo.

No hospital, Tommy foi examinado. Sua respiração estava mais calma, mas ele precisava ser internado. O hospital, porém, não podia aceitar interná-lo, porque a família não tinha plano médico. Tommy foi transferido para o hospital municipal. A caminho desse hospital, Tommy sofreu mais um ataque sério que não pôde ser revertido. Ele faleceu logo após chegar ao hospital público.

"*Tommy's Story*," cortesia da *Health Organizing Through Popular Education* (H.O.P.E.), Chicago, 1996. em Kaba, Mathew e Haines, *Something Is Wrong Curriculum*, pp. 70–73.

Pensando sobre Gênero e Violência

6.19

OBJETIVO: Ajudar os participantes a refletirem sobre suas próprias hipóteses e valores a respeito do privilégio do sexo masculino, direito de posse sexual e violência contra as mulheres.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, cópias da história "A Ponte Levadiça", diários/cadernos, caneta.

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.

RODADA DE VALORES: *Diga um valor importante que ajuda você a participar de um jeito bom quando estiver discutindo um assunto difícil.* Escreva uma lista desses valores à medida que os participantes vão enumerando-os. Coloque essa lista no centro do Círculo.

Reveja com os participantes as diretrizes básicas do Círculo.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como você está se sentindo hoje? Você tem alguma coisa na sua mente que o Círculo deveria saber e que você se sente confortável em compartilhar?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Ler "A Ponte Levadiça" e refletir a respeito de responsabilidade e gênero

Distribua cópias do texto "A Ponte Levadiça" e leia em voz alta para os participantes.

Peça aos participantes que respondam as seguintes perguntas em seus diários/cadernos, com base em seus próprios valores morais:

- *Quem você acredita que seja o maior responsável pela morte da baronesa?*

- *Lembre de cada um dos participantes da história. Você acredita que eles tenham alguma responsabilidade pela morte da baronesa?*

- *Como você classificaria cada um dos participantes como o mais responsável até o menos responsável pelo que ocorreu?*

RODADA: *Por favor, compartilhem sua escala de responsabilidade e diga-nos: Por que você classificou dessa maneira, principalmente a pessoa que você considera como a mais responsável pelo ocorrido?*

RODADA: *Quais os sentimentos que surgiram para você, tanto quando estava lendo a história quanto ao escutar o que os outros acham a respeito da responsabilidade nessa história.*

RODADA: *O que você aprendeu com esse exercício sobre nossas atitudes culturais em relação à sexualidade, gênero e violência contra mulheres?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como você se sente ao final do Círculo de hoje? Existe alguma coisa de que você precisa ao sair daqui?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi adaptada de "A Ponte Levadiça" da obra de Katz, *White Awareness (Consciência Branca)*, pp. 70–72.

Veja também o uso e aplicação do exercício da Ponte Levadiça em "*Power and Violence (Poder e Violência)*" de Mariame Kaba, com uma atividade desenvolvida pelo Sargento Charles Howard, Fort Lee, Virginia em Kaba, Mathew e Haines, *Something Is Wrong Curriculum*, pp. 53–59. Disponível em: http://www.project-nia.org/docs/Something_Is_Wrong-Curriculum.pdf.

A Ponte Levadiça

Ao sair para uma visita aos distritos nos arredores, o barão ciumento advertiu sua linda esposa: "Não saia do castelo enquanto eu estiver fora, ou eu a punirei severamente quando eu retornar"!

Porém, à medida que as horas passavam, a baronesa foi ficando solitária e, apesar do aviso de seu marido, ela decidiu ir visitar seu amante, que morava na área rural ali perto. O castelo situava-se em uma ilha num rio largo e caudaloso. Uma ponte levadiça unia a ilha à terra firme no ponto em que o rio era mais estreito. "Com certeza meu marido não vai retornar antes de mim", ela pensou, e ordenou ao serviçal que baixasse a ponte levadiça e a deixasse baixada até que retornasse. Depois de passar várias horas agradáveis com seu amante, a baronesa voltou à ponte levadiça. Só que, ao chegar à ponte, essa estava bloqueada por um guardião da ponte brandindo violentamente uma faca longa e ameaçadora.

"Não tente cruzar essa ponte, Baronesa, ou eu terei de matá-la" ele gritou. "O Barão me deu ordens para que assim agisse".

Temendo por sua vida, a baronesa voltou ao seu amante e lhe pediu ajuda. "Nosso relacionamento é só um relacionamento romântico", disse ele. "Eu não vou ajudar". A baronesa procurou então um barqueiro no rio, explicou seu infortúnio e pediu-lhe que a levasse para o outro lado do rio em seu barco.

"Eu o farei, mas só se me pagares a quantia de cinco marcos".

"Mas eu não tenho dinheiro aqui comigo..." protestou a baronesa.

"Que pena! Sem dinheiro, sem travessia" disse o barqueiro de forma definitiva.

Cada vez com mais medo, a baronesa correu chorando para a casa de uma amiga e, após explicar sua situação desesperadora, suplicou que lhe desse dinheiro suficiente para pagar o barqueiro.

"Se você não tivesse desobedecido ao seu marido, isso não teria acontecido", disse a amiga. "Não vou lhe dar dinheiro algum".

Ao aproximar-se o amanhecer, e com seu último recurso exaurido, a baronesa retornou à ponte em desespero e esperou para atravessá-la e chegar ao castelo. Mas foi assassinada pelo guardião da ponte.

Após ler o texto, classifique os personagens de 1 a 6.

1 = o mais responsável pela morte da baronesa, 6 = o menos responsável

Personagens	Classificação Individual	Classificação do Grupo
Barão		
Baronesa		
Guardião da Ponte		
Barqueiro		
Amiga		
Amante		

Esteja preparado para explicar e discutir sua classificação.

"The Drawbridge" em Katz, White Awareness: *Handbook for Anti-Racism Training (Consciência Branca: Manual para Treinamento Antirracismo)*, pp. 70–72.

6.20 Pensando a respeito da Desigualdade de Gênero

OBJETIVO: Refletir sobre nossas atitudes, valores e comportamentos culturais em relação à gravidez na adolescência.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, letra da música de Tupac "*Brenda's Got a Baby (Brenda teve um Bebê)*", diários/cadernos, canetas.

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.

RODADA DE VALORES: *Diga um valor importante que você gostaria de passar para seus filhos, se você um dia os tiver.* Escreva uma lista desses valores, à medida que os participantes vão enumerando-os. Coloque essa lista no centro do Círculo.

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.

Reveja as diretrizes básicas do Círculo.

RODADA DE *CHECK-IN*: *O que você traz como ponto forte para o Círculo hoje?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Ler versão da letra de "*Brenda's Got a Baby*" e refletir sobre por que ela morreu

Leia em voz alta a letra do rap "*Brenda's Got a Baby*". Peça aos participantes que respondam em seus diários/cadernos a seguinte pergunta: Por que Brenda morreu?

RODADA: *Por favor, compartilhe seus pensamentos sobre por que Brenda morreu.*

RODADA: *Quais são seus sentimentos em relação a essa situação?*

RODADA: *Você acha que essa situação tem relação com a desigualdade de gênero? Por que sim? Por que não?*

RODADA: *O que você aprendeu com a nossa discussão hoje?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como você se sente ao final do Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi adaptada de "*It's Not Just One Thing'—Young Women's Oppression and Liberation*" *(Não é só uma coisa: Opressão e Libertação de Jovens Mulheres)*, desenvolvido por *Rogers Park Young Women's Action Team* com o apoio da aliada adulta, Mariame Kaba. Publicado em Kaba, Mathew, e Haines, *Something Is Wrong Curriculum*, pp. 61–62.

Brenda's got a baby

Letra traduzida

Brenda teve um bebê
Brenda teve um bebê
Me disseram que a Brenda teve um bebê,
Mas a Brenda, quase nem cérebro tem,
É uma pena
A menina mal sabe escrever seu nome
(Não é problema nosso, isso é lá com a família dela)
Bom, deixa eu mostrar como é que isso afeta toda a comunidade
Pois a Brenda nunca conheceu a mãe, e o pai era um drogado
E morreu nos braços dela, que triste
Porque eu aposto que a Brenda nem sabe
Que só porque você está no gueto, não quer dizer que você não possa crescer
Mas, ah, esse é só um pensamento, minha própria revelação
Faça o que for preciso para resistir à tentação
Brenda arranjou um namorado
O namorado era primo dela, agora vamos ver a alegria acabar
Ela tentou esconder a gravidez da família
Que na verdade não se importava em ver,
Ou não estava nem aí se ela
Fosse embora e tivesse um bando de filhos
Contanto que quando o cheque chegasse eles fossem os primeiros a aproveitar
Agora a barriga da Brenda está crescendo
Mas ninguém parece notar a mudança nela
Ela tem 12 anos e está tendo um bebê
Apaixonada pelo abusador, que abusa dela doidamente
E ainda assim, ela acha que ele vai ficar com ela pra sempre
E sonha com um mundo em que os dois vão estar juntos,
Para o que der e vier
Ele a abandonou e ela teve o bebê sozinha, ela o teve no chão do banheiro
E ela não sabia, não sabia o que jogar fora e o que guardar
Ela enrolou o bebê e o jogou no monte de lixo
Eu acho que ela pensou que estaria bem
Que ela não ouviria o choro
Ela não percebeu
Quanto a bebê parecia com ela, tinha seus olhos
Agora a bebê está no latão do lixo
Mamãe não pode ajudá-la, mas dói ouvi-la chamar
Brenda quer fugir, correr pra longe
Mama diz, você está me fazendo perder o pagamento, a assistente social vem aqui todo dia
Agora Brenda tem de se virar sozinha
Não pode ficar com a família, eles não deixam ela ficar
Sem dinheiro, sem babá, não consegue emprego
Ela tentou vender crack, mas acabou sendo roubada
E agora? Não sobrou nada para vender
Então, ela vê no sexo a chance de sair do inferno
Dá para pagar o aluguel, então ela não pode se queixar
Prostituta, encontrada, encontrada morta, Brenda é seu nome,
Ela tem um bebê.

Mais informações em https://pt.wikipedia.org/wiki/Brenda's_Got_a_Baby

6.21 Círculo (para Meninas): Pensando e Conversando a respeito dos NOSSOS Limites

OBJETIVO: Envolver as meninas adolescentes a pensar sobre os tipos de comportamento – tanto físico como não físico – que causam dano a elas porque violam seu próprio senso de segurança, dignidade e autonomia; explorar e praticar maneiras de se expressar quando os outros ultrapassam esses limites.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, diários/cadernos, canetas.

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.

RODADA DE VALORES: *Diga um valor importante que você gostaria de passar para sua filha, se você um dia tiver filhos.* Escreva uma lista desses valores, à medida que os participantes vão enumerando-os. Coloque essa lista no centro do Círculo.

Reveja as diretrizes básicas do Círculo.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *O que você está sentindo hoje, fisicamente, emocionalmente, mentalmente?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Explorar nossos limites e como reagir quando alguém os ultrapassa

RODADA: *Vamos fazer um levantamento de ideias sobre o significado da palavra "limite". O que significa para você?*

Escreva no quadro ou em um cartaz a definição de limite: *O limite é uma linha que marca as divisas de uma área ou uma linha divisória. Refere-se também aos limites do que definimos como comportamento aceitável.*

EXPLIQUE: *Cada um de nós tem seu próprio sentido de nossos limites – físicos, verbais, emocionais – e pode ser que precisemos expressar para os outros como nos sentimos quando esses limites são violados.*

Escreva as seguintes situações hipotéticas em um cartaz ou no quadro (ou escreva como uma folha de exercícios) e peça aos participantes que escrevam em seus diários/cadernos a respeito de como se sentiriam se fossem tratados assim.

- *Você está entrando no ônibus e alguém o empurra para passar na frente.*
- *Um aluno tira um lápis da sua mão sem pedir licença.*
- *Um aluno o abraça sem pedir permissão.*
- *Um aluno beija você no rosto sem pedir licença.*
- *Um aluno faz um comentário sobre a roupa que você está usando.*
- *Alguém assobia quando você passa.*
- *Alguém coloca um braço em volta de você sem sua permissão.*
- *Alguém dá um tapinha no seu bumbum sem sua permissão.*

RODADA: *Quais desses comportamentos viola seu sentido de limites pessoais? Qual seria seu sentimento se isso acontecesse?*

RODADA: *Imagine que você se sinta à vontade para se expressar. O que você gostaria de dizer à pessoa que violou seus limites pessoais?*

RODADA: *O que você acha que pode fazer por você mesma ou pelos outros para que os limites pessoais sejam respeitados em sua comunidade?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *O que você aprendeu no Círculo de hoje que poderia ser útil para você?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi adaptada de *Pittsburgh Action Against Rape, Teens and Primary Prevention of Sexual Violence: Where to Start! (Ação de Pittsburgh Contra o Estupro, Adolescentes e Prevenção Primária da Violência Sexual: Por Onde Começar!).*

6.22 Assédio Sexual e o Espectador

OBJETIVO: Pensar em formas comuns de assédio sexual; explorar como esses comportamentos afetam os outros; considerar maneiras pelas quais os alunos poderiam intervir em nome da pessoa que está sendo alvo de assédio.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, escrever as situações em um cartaz ou no quadro, 3 cópias de "Escolha uma Situação" para cada participante.

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.

RODADA DE VALORES: *Diga um valor que é importante para você quando está enfrentando uma situação difícil.* Escreva uma lista desses valores, à medida que os participantes vão enumerando-os. Coloque essa lista no centro do Círculo.

Reveja as diretrizes básicas do Círculo.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Conte-nos o que está pesando em sua mente hoje, e conte-nos uma coisa leve que está em sua mente hoje.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir sobre situações de assédio e opções de reação

Leia as seguintes situações, que você escreveu em um cartaz ou no quadro.

SITUAÇÃO 1: *Você está caminhando pelo corredor e vê alguém agarrando o bumbum de uma menina. Você vê que a menina ficou chateada, mas ela não faz nada.*

SITUAÇÃO 2: *Você vê um colega empurrar um(a) aluno(a) mais novo(a) para dentro do banheiro dos meninos ou das meninas e segurando a porta para ele(a) não conseguir sair. Você consegue ouvir a pessoa trancada gritando e chutando a porta.*

SITUAÇÃO 3: *Seus amigos planejam erguer a saia de uma menina que eles não gostam na frente de outras pessoas.*

SITUAÇÃO 4: *Você está sentado(a) com um grupo de amigos. Alguém desafia outra pessoa no grupo a baixar as calças de outro aluno.*

SITUAÇÃO 5: *Alguém lhe envia uma foto de um colega nu, ou uma colega nua em seu telefone celular.*

SITUAÇÃO 6: *Você escuta um boato a respeito de um amigo, envolvendo sexo.*

SITUAÇÃO 7: *Você viu um comentário sexual a respeito de um amigo, ou amiga, no Facebook de um colega ou outra mídia social.*

Distribua 3 cópias para cada participante da atividade "Escolha uma Situação". Peça aos alunos que escolham três situações e preencham a folha para cada situação.

RODADA: *Escolha uma situação e compartilhe como você acha que a pessoa que sofreu assédio se sentiu, como você se sentiria se tivesse presenciado a cena e quais as opções para ajudar a pessoa alvo.*

RODADA: *Alguma dessas situações já aconteceu com você? Você pode compartilhar uma experiência pessoal quando seus limites foram violados? O que você sentiu? O que você disse ou fez? O que os outros disseram ou fizeram?*

RODADA: *Você já presenciou alguma dessas situações? O que você sentiu? O que você disse ou fez? O que você queria ter dito ou feito?*

RODADA: *Pense sobre as opções que foram sugeridas para ajudar. Você acredita que essas opções são realistas? Quais são os obstáculos que você vê nessas opções?*

RODADA: *De que você precisa para pôr em prática essas opções como espectador(a) e ir em defesa de alguém que está sofrendo assédio?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você pode levar desse Círculo para ajudar os outros?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi adaptada de *Pittsburgh Action Against Rape, Teens and Primary Prevention of Sexual Violence: Where to Start! (Ação de Pittsburgh Contra o Estupro, Adolescentes e Prevenção Primária da Violência Sexual: Por Onde Começar!)*

Escolha uma Situação

Escolha uma situação e compartilhe como você acha que a pessoa alvo se sentiu, como você se sentiria se você estivesse presenciando isso, e as opções para ajudar a pessoa alvo da situação.

Escreva sua situação no espaço abaixo:

Como você acha que a pessoa se sentiu?	Como você se sentiria se fosse um espectador dessa cena?	O que você poderia fazer para ajudar essa pessoa?

Amor e Casamento

6.23

OBJETIVO: Explorar as perspectivas a respeito de amor; compartilhar nossos pontos de vista sobre o que significa casamento; explorar como nossos pontos de vista a respeito de casamento têm impacto em nossa crença de casamento entre pessoas do mesmo sexo.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, canetinhas/lápis, cartelas, barbante/lã, perfurador.

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.

RODADA DE VALORES: *Diga um valor que é importante para você quando está enfrentando uma situação difícil.* Escreva uma lista desses valores, à medida que os participantes vão enumerando-os. Coloque essa lista no centro do Círculo.

Reveja as diretrizes básicas do Círculo.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Convido vocês a compartilharem três palavras que descrevam como vocês estão se sentindo emocionalmente hoje.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Explorar sentimentos e atitudes em relação a casamento e ao amor

Explique que existem muitos pontos de vista a respeito de casamento e de que cada pessoa merece amor. Faça o reconhecimento de que diferenças de opinião sobre o casamento estão muitas vezes baseadas em crenças profundamente enraizadas. Lembre a todos que é extremamente importante respeitar os pontos de vista a respeito de casamento que os outros possam ter. Respeitar não significa concordar. Significa a disposição para escutar uma opinião diferente sem descartar o valor da outra pessoa como ser humano.

Convide os participantes a escreverem em uma cartela qual valor eles precisam mais atualmente para conversar a respeito de amor e casamento. Peça aos participantes que façam um "colar" para pendurar no pescoço usando a cartela, o perfurador e o cordão, a fim de que todos os participantes do Círculo possam ver o valor específico que cada um escolheu.

RODADA: *Por favor, compartilhe o valor que você escreveu e por que você o escolheu.*

RODADA: *O que é amor? Existem diferentes tipos de amor?*

RODADA: *Qual você acha que deveria ser a relação entre casamento e amor?*

RODADA: *Casamento é importante? Por quê?*

RODADA: *Que pensamentos ou sentimentos surgem sobre a seguinte frase:*

> *Eu acredito que casamento não seja*
> *entre homem e mulher,*
> *mas entre amor e amor.*
>
> – Frank Ocean, cantor, liricista e rapper.

RODADA: *Quais são seus maiores medos a respeito das atitudes da sociedade em relação a casamento?*

RODADA: *Você acha que é adequado casamento entre duas mulheres ou dois homens?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Reflita sobre o que você escutou hoje e nos conte por que o valor que você escolheu foi importante para essa discussão.*

ENCERRAMENTO: Peça que todos os participantes se deem as mãos e fechem os olhos por um minuto para lembrar e refletir sobre a ideia de que somos todos iguais. Dando-se as mãos eles se conectam uns aos outros e, nesse momento, estão todos no mesmo nível, não interessando quais são suas crenças. Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

6.24

Círculo: Quando Somos Diferentes ou Quando Estamos em Conflito com a Sociedade

OBJETIVO: Falar sobre como a pessoa se sente quando sua identidade está em conflito com as expectativas da sociedade; entender melhor as identidades que vão contra as normas da sociedade; aumentar a habilidade de ter conversas reflexivas a respeito de assuntos potencialmente difíceis.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, papel cartolina ou outro papel firme para dobrar longitudinalmente em forma de uma tenda, um para cada participante, canetinhas.

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 SUGERIDA:

> *Não esqueça nunca de quem você é, porque o mundo com certeza não esquecerá.*
> *Faça disso a sua força, assim nunca será sua fraqueza.*
> *Entre nessa couraça, e ser quem você é nunca será usado para o machucar.*
>
> — George R.R. Martin, romancista e contista euroamericano.

Reveja as diretrizes básicas do Círculo.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Qual é o ponto forte que você traz para o Círculo hoje?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito de diferenças, expectativas e as tensões entre elas

Distribua as tendas de papel e as canetinhas.

RODADA: *Que valor você gostaria de trazer para a nossa conversa a respeito de diferença? Por favor, escreva esse valor nos dois lados da sua "tenda". Quando o objeto da palavra chegar até você, diga-nos qual o valor e por que ele é importante para você. Coloque, então, a tenda no chão, à sua frente.*

RODADA: *Quais são algumas das maneiras em que as pessoas são diferentes das expectativas da sociedade?*

RODADA: *Você alguma vez se sentiu diferente do que a sociedade esperava de você?*

RODADA: *Como você se sente quando não se encaixa com as pessoas próximas de você (amigos e família)? Você já se sentiu assim?*

RODADA: *Do que as pessoas precisam como apoio quando elas se sentem diferentes?*

RODADA: *Como você age quando se sente diferente dos outros?*

RODADA: *Como você poderia ajudar aqueles que podem se sentir diferentes e que podem estar em conflito com sua identidade?*

RODADA: *Quando o objeto da palavra chegar até você nesta rodada, eu o convido a responder àquilo que você ouviu dos colegas do Círculo. Que pensamentos ou que ideias surgiram enquanto ouvia as experiências dos participantes com a diferença?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como você se sente ao final desse Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

MÓDULO 7

Trabalhando Juntos como Equipe de Trabalho

Os Círculos são para todos. São um recurso importante dentro de qualquer comunidade para criar uma sensação de conexão saudável entre seus membros. De todas as maneiras que os Círculos são valiosos para os alunos, eles são igualmente importantes para a equipe de trabalho. Tem a ver com nos cuidarmos e nos desenvolvermos como seres humanos. Todos precisamos praticar como falar de coração e a desenvolver nossa competência social e emocional. Todos nós precisamos ter um sentimento de pertença e a sentir que os outros valorizam os talentos que trazemos. Todos nós precisamos de que os outros se importem com nossos problemas e que estejam disponíveis para nós, quando estamos lutando com as vicissitudes da vida. Todos nós precisamos nos envolver em conversas difíceis, porém importantes, para que possamos superar os danos do passado. Todos nós precisamos uns dos outros para ajudar a expor o nosso melhor.

Em muitas escolas, os primeiros Círculos praticados são com a equipe de trabalho. Como mencionamos anteriormente, os professores normalmente querem ter a experiência de Círculo antes de decidir se é apropriado para sua sala de aula. Treinar para facilitar um Círculo também acontece por meio da experiência de participar de um Círculo. Sendo assim, uma abordagem comum para trazer os Círculos para dentro de uma comunidade escolar, é realizar Círculos com a equipe de trabalho para apresentar a prática aos adultos antes de realizar Círculos com os alunos. No Módulo 1, nós oferecemos um modelo de um Círculo de Apresentação com a equipe de trabalho, que foca nos valores e desafios em seus papéis como educadores.

Este Módulo oferece mais doze modelos de Círculos para usar com a equipe de trabalho. Por equipe de trabalho, nos referimos aqui a todos os adultos contratados dentro da comunidade escolar. Incluem-se, então, os que trabalham na administração, no apoio, na orientação, na limpeza, no transporte, assim como os professores. Quanto mais fortes forem as conexões entre os adultos e os responsáveis pelo bem-estar das crianças e adolescentes, mais forte será a comunidade em sua capacidade para cuidar deles. Um dos princípios centrais desse guia é que todos os recursos de que precisamos para cuidarmos bem uns dos outros já estão presentes em nossa comunidade. Nós acreditamos firmemente que haja recursos inexplorados dentro dos corações e mentes da equipe, dos pais e dos alunos da comunidade. Quanto mais nós cultivamos os talentos em nosso meio, mais desencadeamos nosso potencial criativo para atender às necessidades de todas as nossas crianças e adolescentes.

Quanto mais nós cultivamos os talentos em nosso meio, mais desencadeamos nosso potencial criativo para atender às necessidades de todas as nossas crianças e adolescentes.

O módulo inicia com um Círculo para explorar valores e criar diretrizes. O alicerce para uma comunidade forte é a clareza em torno dos valores fundamentais e um comprometimento intencional para viver esses valores nas ações. Como adultos, nós precisamos do espaço e do tempo para explorar nossos valores compartilhados, para priorizar, para entender o que nossos valores significam e como estão em nossas vidas no dia a dia, a fim de criar sistemas e processos que apoiem nossa ação desejada. Esse é um processo criativo contínuo de construção de comunidade, e é uma das atividades mais importantes no que se refere à coletividade. É também uma das atividades mais negligenciadas dentro da maioria das comunidades escolares. Numa interminável corrida contra o tempo, os adultos nas escolas raramente têm o luxo de se sentarem juntos para estabelecer a conexão, expressar seus valores mais sinceros, reconhecer as lutas, pedir ajuda e expandir o apoio. O espaço para esse tipo de reciprocidade é difícil de encontrar em um dia típico cheio de aulas e no calendário acadêmico.

Nós sugerimos que investir o tempo e o espaço nesses tipos de conversas em Círculo como uma rotina ocasional, porém básica, terá um profundo impacto na qualidade dos relacionamentos, e isso, por sua vez, irá reforçar o aprendizado e a vivência para todos os membros. Criar uma cultura escolar positiva é uma atividade coletiva. Não pode ser imposta de cima para baixo, ou cumprida por meio de leis e políticas. É o resultado de milhares de gestos, palavras, sorrisos, atos de bondade, consideração e cuidado. Esses gestos, pequenos e grandes, surgem das incontáveis decisões individuais tomadas a cada segundo, todos os dias. Se o objetivo é um clima positivo na escola - que apoie o bem-estar e o sentimento de pertencimento dos alunos - então os adultos precisam criar e passar pela experiência deste tipo de clima também. Nós não conhecemos jeito melhor do que ocasionalmente, mas de forma rotineira, sentar em Círculo e refletir sobre todas as questões importantes de como tratamos uns aos outros dentro da comunidade.

As crianças e adolescentes dentro de qualquer comunidade precisam que os adultos permaneçam fiéis aos seus valores e que vivam esses valores de forma clara e intencional.

Fundamentalmente, construir uma escola restaurativa tem a ver com valores e com a intenção de pôr esses valores em prática, todos os dias. Políticas, estruturas, calendários e sistemas devem também apoiar e refletir esses valores, de modo que o comportamento que está sendo encorajado e recompensado esteja alinhado com essas prioridades. Esse é um trabalho difícil, é um trabalho de muitos, não só de alguns. Porém, o Círculo nos faz lembrar que todos nós escolhemos como nos comportamos. Nós somos os únicos verdadeiramente no controle de como escolhemos nos comportar em relação aos outros e em relação a nós mesmos. As crianças e adolescentes dentro de qualquer comunidade precisam que os adultos permaneçam fiéis aos seus valores e que vivam esses valores de forma clara e intencional. Nossas ações ensinam nossas crianças mais do que qualquer outra coisa.

7.1

Círculo: Estabelecendo Diretrizes para a Equipe de Trabalho

OBJETIVO: Desenvolver um conjunto de acordos sobre como os adultos vão trabalhar juntos na escola, de modo que apresentem um modelo efetivo e respeitoso de interação para os alunos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, tiras de papel (cinco para cada participante), várias tiras de papel mais compridas, canetas e canetinhas.

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.

Reveja as diretrizes básicas do Círculo.

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.

RODADA DE VALORES: *Diga um valor que é importante para você em seu relacionamento com os alunos.* Escreva uma lista desses valores, à medida que os participantes vão enumerando-os. Coloque essa lista no centro do Círculo.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como você está? Existe alguma coisa em particular que você acha que seja importante que saibamos?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Desenvolver as diretrizes entre os que fazem parte da equipe de trabalho

EXPLIQUE: *No Círculo de hoje nós queremos desenvolver um conjunto de diretrizes para nós, como equipe de trabalho. Esses serão os acordos a respeito de como trabalhamos juntos e como tratamos uns aos outros. Com o nosso comprometimento para com essas diretrizes, nós estaremos sendo o modelo para nossos alunos sobre como nós esperamos que eles tratem uns aos outros e a nós.*

Entregue cinco tiras de papel a cada um. Peça aos participantes: *Escreva cinco coisas de que você precisa dos colegas para que consiga trabalhar com sua maior disposição. Escreva uma em cada tirinha.*

RODADA: *Eu convido vocês a lerem o que escreveram em uma das tiras de papel, explicando por que é importante para vocês, e depois que as depositem no centro. Se a necessidade for semelhante a alguma que alguém já expôs, coloque a sua junto às semelhantes.*

Repita a rodada cinco vezes para que compartilhem todas as necessidades.

RODADA: *O que você percebe a respeito das necessidades que foram expressadas? O que surpreendeu você?*

Suspenda o objeto da palavra brevemente para agrupar as necessidades em conjuntos de necessidades relacionadas. Divida o grupo em grupos menores – um para cada conjunto de necessidades relacionadas entre si. Peça que cada grupo menor transforme seu conjunto de necessidades em uma diretriz, completando a frase: "Para trabalhar da melhor forma possível quando estamos juntos, nós vamos…" Essa frase deve ser, então, escrita em uma tira maior de papel.

Traga o grupo de volta ao Círculo. Convide cada grupo a apresentar a sua diretriz e a colocá-la no centro.

RODADA: *Vocês podem concordar com essas diretrizes para nós como equipe de trabalho em nossas interações diárias? Nós entendemos que somos seres humanos e que vamos cometer erros. A ideia das diretrizes é a de que estamos dispostos a assumirmos a responsabilidade um para com o outro, quando falharmos em seguir essas diretrizes. Você consegue se comprometer com essas diretrizes?*

Se houver objeções a qualquer uma das diretrizes, passe o objeto da palavra para explorar que necessidade aquela diretriz está tentando atender e que necessidade faz com que seja difícil de aceitá-la. Trabalhe com a linguagem que está sendo usada e com as necessidades subjacentes para buscar uma base comum, a fim de criar diretrizes que possam ser aceitáveis para todos. Uma diretriz em torno da qual não haja consenso, pode ser deixada de lado para uma conversa futura enquanto as diretrizes restantes são adotadas.

Agradeça a todos pelo trabalho que fizeram hoje com o objetivo de construir uma cultura positiva para os alunos. Essas diretrizes podem ser revisadas a qualquer tempo se não estiverem funcionando para nós.

RODADA: Quais são seus pensamentos sobre este Círculo?

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Exponha as diretrizes de consenso e traga-as aos Círculos de Equipe de Trabalho subsequentes.

Adaptado de Vaandering e VanderVennen, "Putting Restorative Justice into Practice" (Colocando a Justiça Restaurativa em Prática).

Círculo de Reflexão Semanal com a Equipe de Trabalho

7.2

OBJETIVO: Para apoiar a continuidade da autorreflexão e do crescimento com os membros da equipe de trabalho; construir relacionamento entre os membros da equipe de trabalho.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, valores e diretrizes de Círculos anteriores.

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 no Apêndice 2, ou crie a sua própria.

Lembre o grupo dos valores e das diretrizes que criaram para Círculos anteriores.

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.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito da semana

Escolha rodadas a partir das seguintes perguntas, de acordo com o tempo disponível e das circunstâncias.

RODADA: *Qual foi a melhor coisa nesta semana?*

RODADA: *Qual foi o maior desafio nesta semana?*

RODADA: *O que você gostaria de ter feito de maneira diferente?*

RODADA: *Se você pudesse dizer alguma coisa para os alunos/turma de sala de aula, o que seria?*

RODADA: *Conte-nos uma coisa pela qual você se sente agradecido(a) essa semana.*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você vai fazer por você mesmo(a) neste final de semana para cuidar de si mesmo(a) e poder começar a semana renovado(a)?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

7.3 Círculo de Construção de Equipe

OBJETIVO: Fortalecer os relacionamentos e o sentido de objetivo compartilhado na equipe de trabalho.

MATERIAIS: Itens para o centro relacionados ao trabalho da equipe (por exemplo: missão da escola, objetivos, ferramentas de trabalho, símbolos dos resultados desejados), objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, bola de lã ou barbante forte.

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 SUGERIDA: Um dos exercícios com bola de fio de lã ou barbante. Veja o Apêndice 2, Seção III.

Lembre aos participantes a respeito dos valores e das diretrizes que criaram em Círculos anteriores.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como você está hoje? Você tem alguma coisa em mente que acha que seja importante que o grupo saiba e que você se sente à vontade em compartilhar?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir sobre a experiência de trabalho de forma positiva

RODADA: *Eu convido vocês a compartilharem por que estão nesse trabalho, e o que este trabalho significa para vocês.*

RODADA: *Convido vocês a compartilharem uma experiência de vida fora do trabalho, e que ajudou a prepará-los para o trabalho que vocês fazem hoje.*

RODADA: *O que vocês acham que essa equipe faz bem feito?*

RODADA: *Que parte do trabalho é a mais difícil, e o que a torna difícil?*

RODADA: *Que tipo de apoio você gostaria de ter que o ajudaria a fazer seu trabalho?*

RODADA: *Qual a força ou talento que você pode oferecer para apoiar os outros da sua equipe?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como você se sente a respeito do Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Baseado em Boyes-Watson & Pranis, No Coração da Esperança, pp. 278 - 80.

7.4 Por Que Relacionamentos São Importantes na Escola

OBJETIVO: Criar um espaço de reflexão para explorar a importância dos relacionamentos na aprendizagem; apoiar a equipe de trabalho em reservar tempo para fazer o trabalho de relacionamento com os alunos e uns com os outros; construir uma cultura que valorize relacionamentos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, valores e diretrizes de Círculos anteriores, papel e caneta.

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 SUGERIDA: Um dos exercícios com bola de fio de lã ou barbante Veja o Apêndice 2, ou crie a sua própria cerimônia de abertura.

Lembre aos participantes a respeito dos valores e das diretrizes que criaram em Círculos anteriores.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como você está hoje? Você tem alguma coisa em mente que acha que seja importante que o grupo saiba e que você se sente à vontade em compartilhar?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito de quem e o quê ajuda aos outros e a nós

EXPLIQUE: *O Círculo nos ajuda a acessar a sabedoria coletiva de todos nós. Nossa experiência de vida é uma fonte de sabedoria e de percepção quanto aos desafios que enfrentamos hoje. Nós vamos explorar nossas próprias experiências de vida referentes a relacionamentos para nos ajudar a auxiliar as crianças e os adolescentes.*

RODADA: *Compartilhe uma experiência de seu próprio trabalho como educador(a) em que você foi capaz de encorajar e influenciar alguém que queria desistir.*

RODADA: *Quem o influencia a seguir em frente quando você pensa em desistir? Por que você é influenciado(a) por essa pessoa?*

Convide os participantes a usarem papel ou seus cadernos para escrever os nomes de cinco pessoas que lhes servem de exemplo em suas vidas. Ao lado dos nomes, escreva uma ou mais características que eles demonstram, as quais são importantes para você.

RODADA: *Compartilhe as características das pessoas que são seus modelos. Registre as características em uma lista.*

RODADA: *O que você percebeu em sua lista? Qual parece ser a natureza de nossa conexão com as pessoas que são nossos modelos? A conexão é física, emocional, mental ou espiritual?*

RODADA: *Qual é a sua experiência sobre a importância dos relacionamentos em seu trabalho – tanto com os alunos como com seus colegas?*

RODADA: *Quais são as estratégias mais eficientes que você descobriu para construir relacionamentos em uma sala de aula?*

Agradeça ao grupo por compartilharem as experiências de suas próprias vidas para nos ajudar a ver como podemos fortalecer nossa cultura escolar para o sucesso de todos.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Você gostaria de dizer mais alguma coisa ao encerrarmos o Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

7.5 Apoiando Um ao Outro Quando o Trabalho é Difícil

OBJETIVO: Criar um espaço de apoio e reflexão para a equipe escolar, e para a equipe criar resiliência.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, valores e diretrizes de Círculos anteriores, papel e caneta, texto "Quem Dobrou seu Paraquedas?" - encontrado no Apêndice 2, Seção I, subtítulo "Trabalhando Juntos por um Mundo Melhor".

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.

Lembre aos participantes os valores e as diretrizes que criaram em Círculos anteriores.

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.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Ler "Quem Dobrou seu Paraquedas?" e refletir sobre apoio

RODADA: *Como vocês estão? Compartilhem um ponto alto da semana que passou.*

RODADA: *O que está sendo difícil em seu trabalho de educador nesse momento?*

RODADA: *O que lhe inspira a seguir em frente quando o trabalho é desanimador?*

RODADA: *Eu vou passar o objeto da palavra para mais uma rodada para vocês acrescentarem alguma coisa ou para responderem ao que os outros trouxeram.*

Leia em voz alta "Quem Dobrou seu Paraquedas?"

RODADA: *Quem dobra seu paraquedas?*

RODADA: *De que você precisa dos colegas para se sentir apoiado em momentos difíceis?*

RODADA: *O que você pode oferecer a seus colegas para apoiá-los em momentos difíceis?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Você gostaria de dizer mais alguma coisa ao encerrarmos o Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

7.6 Círculo de Autocuidado

OBJETIVO: Estimular o cuidado de si mesmo em todas as dimensões.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, papel (20 x 30 cm ou maior), canetinhas, canetas.

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.

Lembre aos participantes os valores e as diretrizes que criaram em Círculos anteriores.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Convido vocês a compartilharem alguma coisa que lhes deu alegria recentemente.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Avaliar o equilíbrio do autocuidado em nossas vidas

Convide os participantes a desenharem um círculo grande em uma folha de papel e depois dividir o círculo em quatro partes iguais, dando o nome a uma seção de 'mental', uma 'física', uma 'emocional' e uma 'espiritual'. Peça aos participantes que escrevam em cada seção o que eles fazem para cuidar de si mesmos naquela dimensão de suas vidas. Quando tiverem terminado, convide-os a pensar se eles gostariam de estar tendo mais cuidado de si mesmos em alguma dessas dimensões. Convide-os, então, a criar uma meta para maior autocuidado em cada quadrante e escrever essa meta ao lado do quadrante.

RODADA: *Por favor, compartilhem suas reações ao processo de avaliar seu autocuidado dessa forma, bem como suas percepções ou suas metas.*

RODADA: *Eu convido vocês a acrescentar outras percepções que tenham tido, ou o que perceberam após escutarem os participantes do Círculo.*

RODADA: *Qual é o maior desafio para você cuidar de si mesmo(a)?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Você gostaria de dizer alguma coisa ao encerrarmos o Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi adaptada de Boyes-Watson & Pranis, No Coração da Esperança.

7.7 Avaliação da Aula pelo Professor e Alunos

OBJETIVO: Fortalecer o trabalho pedagógico da sala de aula e oferecer um modelo de como se envolver na avaliação do trabalho de sala de aula e dos relacionamentos de forma construtiva.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, sino ou outro instrumento de som, valores e diretrizes dos Círculos anteriores.

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.

Lembre aos participantes os valores e as diretrizes que criaram em Círculos anteriores.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como você está? Existe alguma coisa em particular que você acha que seja importante que saibamos?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Avaliar o que está funcionando e o que poderia melhorar em sala de aula

RODADA: *O que está funcionando bem em seus relacionamentos nesta sala de aula entre alunos e professor e com os alunos entre si?*

RODADA: *Onde nós temos desafios nos relacionamentos nesta sala de aula?*

RODADA: *O que o professor está fazendo bem no ensino e na aprendizagem nesta sala de aula?*

RODADA: *O que os alunos estão fazendo bem no ensino e na aprendizagem nesta sala de aula?*

RODADA: *O que é confuso ou difícil no ensino e na aprendizagem nesta sala de aula?*

RODADA: *Que sugestões vocês têm para continuar a crescer em nossos relacionamentos e em nosso ensino e aprendizagem?*

RODADA: *O que você, pessoalmente, pode fazer para apoiar o crescimento em nossos relacionamentos e para o sucesso no ensino e na aprendizagem?*

Resuma as ideias e qualquer comprometimento que tenha sido assumido.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como você se sente ao final do Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

7.8 Reunião de Pais e Mestres

OBJETIVO: Empoderar os pais a participarem do processo como iguais; acessar a sabedoria dos pais quanto ao aluno; fortalecer o relacionamento entre a família e a escola.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som.

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.

Lembre aos participantes os valores e as diretrizes que criaram em Círculos anteriores.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como você está se sentindo neste exato momento?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Avaliar os pontos positivos, dificuldades e opções para apoio que os alunos têm

RODADA: *Quais são os pontos positivos de (nome da criança/adolescente)? O que ele/ela tem de especial?*

RODADA: *O que você considera que está indo bem para (nome da criança/adolescente) na escola?*

RODADA: *Você tem alguma coisa a acrescentar ou algo que queira dizer a respeito do que os outros participantes disseram?*

RODADA: *(nome da criança/adolescente) está tendo alguma dificuldade na escola?*

RODADA: *Você tem alguma coisa a acrescentar ou algo que queira dizer a respeito do que os outros participantes disseram?*

RODADA: *Que sugestões você tem para que (nome da criança/adolescente) tenha mais sucesso?*

RODADA: *Você tem alguma ideia para aumentar o sucesso de (nome da criança/adolescente)?*

RODADA: *Há mais alguma coisa sobre a qual você gostaria de falar?*

Esclareça as expectativas de todas as partes. Identifique qualquer questão que não foi resolvida e como se vai lidar com ela.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você mais valoriza quando a família e a escola trabalham juntas?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

7.9 Como Estão as Crianças?

OBJETIVO: Estimular a reflexão profunda sobre a situação das crianças; engajar os adultos no comprometimento em melhorar a situação das crianças.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, bichinhos de pano para um malabarismo em grupo, valores e diretrizes de um Círculo anterior e o texto "Como Estão as Crianças".

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: Malabarismo em grupo com os bichinhos de pano (veja no Apêndice 2, Seção IV) ou crie a sua própria cerimônia de abertura.

Lembre aos participantes os valores e as diretrizes que criaram em Círculos anteriores.

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.

RODADA: *O que a atividade de malabarismo em grupo lhe faz lembrar?*

COMENTE: *Como muitos de vocês notaram, a agitação de nossas vidas faz com que tenhamos de fazer malabarismos com muitas coisas. Nós não conseguimos fazer isso sozinhos – nós precisamos uns dos outros. E a brincadeira, o humor e a risada são muito importantes para nosso bem-estar e para o bem-estar de nossos filhos, de nossas crianças. Essa atividade nos faz lembrar de brincadeira, e brincadeiras são atividades importantíssimas para o desenvolvimento de uma criança e um adulto saudável.*

Lembre aos participantes os valores e as diretrizes que criaram em Círculos anteriores.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como foi o seu dia até agora?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Avaliar o bem-estar coletivo das crianças e adolescentes em uma classe na escola

Leia o texto "E Como Estão as Crianças?" (Veja Apêndice 2, Seção I: Crianças & Ancestrais).

Estabeleça um momento de silêncio para que o sentido da leitura seja absorvido.

RODADA: *Como você responderia à pergunta de "Como Estão as Crianças", em relação às crianças e adolescentes que estão nesta escola?*

RODADA: *Eu vou passar o objeto da palavra novamente para que vocês acrescentem mais alguma coisa, ou para que comentem sobre as observações que os outros fizeram.*

RODADA: *Numa escala de 1 a 10 – considerando-se 1 que as crianças estão em perigo e 10 que as crianças estão completamente bem e avançando – que número você daria para as crianças/adolescentes desta escola ou de sua classe?*

RODADA: *O que você poderia fazer para aumentar um número nessa escala (por exemplo, de 3 para 4, ou de 5 para 6) para pelo menos algumas dessas crianças ou alguns desses adolescentes?*

RODADA: *O que podemos fazer como comunidade escolar para ajudar a manter essa pergunta "Como estão as crianças" no centro de nosso trabalho?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Você tem alguma coisa a acrescentar a respeito de nosso Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

7.10 Explorando Nossos Pressupostos Básicos

OBJETIVO: Refletir sobre nossas crenças profundas; conscientizarmo-nos das nossas crenças que não estão aparentes para que possamos ser mais intencionais em nossos comportamentos; explorar as diferenças quanto a crenças profundas.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, valores e diretrizes de Círculos anteriores, folha de atividades dos Pressupostos Básicos.

ANTES DO CÍRCULO: Distribua cópias da atividade dos Pressupostos Básicos aos participantes, peça-lhes que leiam e preencham a atividade antes do Círculo.

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.

Lembre aos participantes os valores e as diretrizes que criaram em Círculos anteriores.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*: *Como está sendo seu dia até agora?*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito de nossos pressupostos básicos e seu papel em nossas vidas

RODADA: *Ao ler e pensar sobre os pressupostos básicos, você teve alguma reação física? Reação emocional? Reação mental? Reação espiritual? Como foi trabalhar com isso?*

RODADA: *Escolha um dos pressupostos básicos e conte-nos da sua reação. Ele faz sentido para você ou parece não ser a sua verdade? Que imagens surgem para você relacionadas a esse pressuposto? O que você quer dizer a respeito desse pressuposto?*

RODADA: *Nesta rodada, ao receber o objeto da palavra, eu convido você a compartilhar mais algum pensamento ou a responder às observações feitas pelos outros participantes.*

RODADA: *Que outros pressupostos, que não estão nessa lista, o orientam em seu trabalho com as crianças e os jovens?*

RODADA: *Você acha útil investir tempo pensando em pressupostos básicos?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Você tem alguma coisa a acrescentar a respeito de nosso Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Pressupostos Básicos

Aqui estão os pressupostos básicos deste livro, Círculos em Movimento. Convidamos você a ler cada um deles para depois avaliar o grau em que combinam ou não com suas próprias crenças em uma escala de 1 a 5, na qual 1 significa que NÃO CONCORDA ABSOLUTAMENTE e 5 significa que CONCORDA PLENAMENTE. Ao final, nós convidamos você a identificar seus próprios pressupostos básicos que sejam diferentes destes.

1. O eu verdadeiro é bom, sábio e poderoso

Nós acreditamos que todos têm um eu (*self*) que é bom, sábio e poderoso e que está sempre lá, sempre presente. Todos têm um eu fundamental/essencial. Está em você, está em seus alunos e nos adultos com quem você trabalha. A natureza do eu essencial é sábia, bondosa, justa, boa e poderosa. O eu essencial não pode ser destruído. Não importa o que alguém tenha feito no passado, e não importa o que lhe aconteceu no passado, o eu essencial permanece bom, sábio e poderoso como no dia em que nasceu. Esse modelo de eu (*self*) distingue o ser do fazer. O que nós fazemos não é o todo que somos. Os nossos "eus" essenciais não estão sempre refletidos em nossas ações ou sentimentos. Porém, por baixo dos atos e máscaras que nós humanos adotamos, existe um eu mais saudável.

1 2 3 4 5

discorda concorda

COMENTÁRIO _____

_____

2. O mundo está profundamente interconectado

Segundo a teoria do caos, quando uma borboleta bate suas asas na América do Sul, os padrões de vento mudam na América do Norte, o que aponta para a interconexão das forças naturais em torno do globo. A mudança climática é outra lembrança visível da interconexão com a natureza. Pode ser que nem sempre estejamos conscientes do impacto de nossas ações sobre o meio ambiente, mas no final vamos perceber que nossas ações têm consequências. Em nossos relacionamentos humanos, estamos da mesma forma profundamente interconectados. Quando os povos nativos dizem que "somos todos parentes", eles querem dizer que os seres humanos estão conectados a todas as criaturas vivas e fazem parte do mundo natural. O povo tradicional africano usa o termo "ubuntu" para expressar a ideia de que cada um de nós é, fundamentalmente, uma parte do todo, logo parte um do outro. A tradução é: "Eu sou porque nós somos".

1 2 3 4 5

discorda concorda

COMENTÁRIO _____

_____

3. Todos os seres humanos têm o desejo profundo de estar em bom relacionamento

Nós acreditamos que todas as pessoas querem amar e ser amadas e que todas as pessoas querem ser respeitadas. Pode ser que não seja isso que demonstrem em seu comportamento, especialmente quando não tenham sido amadas e respeitadas pelos outros. Mas, no fundo, todos desejamos estar em bom relacionamento com

os outros. Nel Noddings nos lembra que as crianças e adolescentes "escutam as pessoas que são importantes para elas e para quem elas são importantes."

1 2 3 4 5

discorda **concorda**

COMENTÁRIO _____

_____

4. Todos os seres humanos têm dons, e todos são necessários por aquilo que trazem

Segundo alguns ensinamentos indígenas, cada criança nasce com quatro dons únicos dados pela Mãe Terra. É responsabilidade dos adultos reconhecer esses quatro dons e ajudar as crianças a cultivá-los, de maneira que possam crescer para realizarem seu propósito individual na vida e usar esses dons para ajudar os outros. De acordo com um provérbio Suaíli, o maior presente que podemos dar um ao outro não é compartilharmos nossas riquezas com os outros, mas revelar suas próprias riquezas para eles mesmos. Nós acreditamos que, nas sociedades humanas, todos os dons são indispensáveis para o bem-estar do todo. Essa é uma verdade tanto para as famílias como para as organizações. Diferentes pessoas são necessárias porque diferentes pessoas veem e fazem coisas de forma diferente. Nós precisamos da contribuição de talentos, personalidades e perspectivas diversas para encontrar soluções criativas e inovadoras para atender às nossas necessidades.

1 2 3 4 5

discorda **concorda**

COMENTÁRIO _____

_____

5. Tudo de que precisamos para fazer mudanças positivas já se encontra aqui

Nós acreditamos que tudo de que precisamos para fazer mudanças positivas dentro de nossa comunidade escolar já está aqui, porque a criatividade humana e o comprometimento humano são nossos maiores tesouros e nossa maior esperança. Nós acreditamos que as comunidades escolares possuem reservatórios muito ricos de talento e de sabedoria que estão esperando para serem acessados. Nós precisamos aprender a explorar a sabedoria e a energia criativa de todos os nossos recursos humanos: alunos, professores, pais, família extensa, administradores, secretários, equipe de segurança, assistentes escolares e muitos outros que estão presentes dentro de nossa comunidade. Fazendo isso, nós liberamos o potencial de nosso poder coletivo para criar o mundo que desejamos. Nós somos aqueles por quem estávamos esperando.

1 2 3 4 5

discorda **concorda**

COMENTÁRIO _____

_____

6. Seres humanos são holísticos

Na língua inglesa, as palavras "saúde" (*health*) e "inteiro" (*whole*) vêm da mesma raiz. Nossas mentes, corpos, emoções e espíritos estão em tudo o que fazemos. Essas partes de nós são igualmente importantes como seres humanos que somos – cada parte fornece modos de conhecer e fontes de conhecimento e de sabedoria. A aprendizagem é um processo holístico que envolve corpo, coração, espírito e a mente num processo integrado. As pesquisas atuais sobre o cérebro nos dizem que as informações com conteúdo emocional ficam mais profundamente gravadas em nossa memória do que as informações sem esse conteúdo. Diz-se com frequência que as crianças e adolescentes não se importam com o que você sabe até que elas saibam que você se importa com elas.

Nesse enfoque de criarmos escolas saudáveis, nós buscamos engajar todas as partes de nós mesmos: nosso intelecto, espírito, corpo e nossas emoções. Nós buscamos atender às necessidades de cada uma dessas partes de nós mesmos, de forma que possamos nutrir as inteligências múltiplas que fazem parte de nossas capacidades como seres humanos.

1 2 3 4 5
discorda concorda

COMENTÁRIO _____

_____

7. Nós precisamos de práticas que desenvolvam hábitos de viver a partir do eu verdadeiro

Nós acreditamos que precisamos de práticas que nos ajudem a nos conectarmos com nosso eu verdadeiro, para que possamos viver alinhados com nossos valores e para que possamos construir relacionamentos saudáveis nas salas de aula e nas comunidades escolares. A qualidade dos relacionamentos entre alunos e adultos dentro da comunidade escolar é uma questão de intenção: se nós escolhermos nutrir relacionamentos positivos, eles irão florescer. Os Círculos neste guia oferecem muitos meios que foram testados diversas vezes para nos reconectarmos com nosso eu verdadeiro e para nutrirmos relacionamentos positivos dentro do ambiente escolar. O Círculo de construção de paz tem uma afinidade natural com práticas que alimentam e nutrem "o lobo bom" dentro de cada um de nós. A mágica do Círculo é praticar o Círculo.

1 2 3 4 5
discorda concorda

COMENTÁRIO _____

_____

MEUS PRÓPRIOS PRESSUPOSTOS BÁSICOS

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

OUTROS COMENTÁRIOS

7.11

Avaliando nosso Progresso no Avanço em Direção a uma Cultura Escolar Restaurativa

OBJETIVO: Refletir a respeito dos modos como a mudança para uma cultura restaurativa torna-se visível na comunidade escolar; refletir sobre os sucessos e desafios no avanço em direção a uma cultura escolar restaurativa; apoiar o crescimento contínuo e a autorreflexão na equipe de trabalho.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, valores e diretrizes de Círculos anteriores.

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 no Apêndice 2, ou crie a sua própria.

Lembre o grupo dos valores e das diretrizes que criaram para Círculos anteriores.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*/APRESENTAÇÃO: *Compartilhe um momento de conexão gratificante com um aluno ou com um colega.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Avaliar os passos positivos e abordar as frustrações para fazer a mudança

RODADA: *O que você procura no comportamento dos alunos que indica que estão aplicando um enfoque restaurativo em seus relacionamentos?*

RODADA: *Nós vamos fazer mais uma rodada para que vocês possam acrescentar alguma coisa ao que já disseram e para dar uma chance de responder ao que os colegas colocaram.*

RODADA: *O que você procura no comportamento dos adultos que indica que estão aplicando o enfoque restaurativo em seus relacionamentos?*

RODADA: *Onde você está vendo alguns sinais dessa mudança em direção a uma cultura restaurativa em nossa escola? Convido a compartilharem um exemplo ou uma história.*

RODADA: *Há espaços em que você está sentindo frustração ao tentar implementar essa mudança?*

RODADA: *O que seria saudável para você a fim de manter sua energia e comprometimento com essa mudança?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você pode levar desse Círculo que foi útil para você?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

O Desafio da Mudança

7.12

OBJETIVO: Reduzir o estresse da mudança; aumentar o potencial positivo da mudança; aumentar a resiliência em face da mudança; construir relacionamentos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, valores e diretrizes de Círculos anteriores, vários bichinhos de pelúcia para a abertura.

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 SUGERIDA: Veja no Apêndice 2, "Malabarismo em Grupo", Seção IV ou crie a sua própria.

Lembre o grupo dos valores e das diretrizes que criaram para Círculos anteriores.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*/APRESENTAÇÃO: *Compartilhe qual é uma fonte de alegria e uma fonte de estresse, atualmente, em sua vida.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito da mudança – seus benefícios, desafios e pedidos de apoio

RODADA: *Quais são as maiores mudanças que você está vivenciando em sua escola?*

RODADA: *O que é empolgante ou revigorante nessa experiência?*

RODADA: *O que lhe deixa triste a respeito dessa mudança? Que perda existe com essa mudança?*

RODADA: *Quando a mudança lhe dá a sensação de sobrecarga, quais são suas estratégias para enfrentar essa sensação?*

RODADA: *O que podemos fazer como comunidade para apoiarmos uns aos outros nesse processo de mudança?*

Em qualquer uma dessas rodadas, o facilitador pode passar novamente o objeto da palavra para trazer ideias complementares.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como foi este Círculo para você?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

MÓDULO 8

Envolvimento dos Pais e da Comunidade em Geral

Criar uma escola restaurativa envolve não só a escola, mas também as famílias dos alunos e a comunidade em geral do seu entorno. As escolas operam no contexto desses relacionamentos e, como sugere o Pressuposto Básico 2, tudo está interconectado. A qualidade desses relacionamentos causa impacto na eficácia da escola.

Uma parceria saudável entre a escola e os pais contribui para assegurar o sucesso escolar para o aluno. Parcerias saudáveis são relacionamentos de igualdade baseados no respeito. Como foi observado quando discutimos o Princípio Básico 4, "Nós acreditamos que, nas sociedades humanas, todos os talentos são indispensáveis para o bem-estar do todo. A interdependência é essencial para a sobrevivência". Nós precisamos dos talentos de todos para cumprir a tarefa de nutrir e ensinar bem nossas crianças e adolescentes. Não existe uma pessoa ou uma instituição que consiga fazer isso sozinha.

Em muitas escolas, existem barreiras importantes dificultando essa parceria família-escola. Alguns pais estão lutando diariamente para atender as necessidades básicas e têm pouco tempo para dedicar a essa parceria. Algumas famílias sentem-se intimidadas pelas escolas, devido a sentimentos negativos a partir de suas próprias experiências escolares, as quais desencadeiam uma sensação de inadequação. Muitos pais subestimam a importância de sua própria sabedoria a respeito da criança ou adolescente e da influência que têm sobre eles.

O Círculo abre um espaço para a voz dos pais, que tantas vezes falta na comunicação entre pais e escola, apesar dos grandes esforços feitos pelas instituições para que suas vozes sejam incluídas. A capacidade que o Círculo tem de empoderar os participantes e dar-lhes voz é profunda. Os Círculos criam um espaço para que sejam construídos relacionamentos saudáveis entre os pais e a escola, bem como para empoderar os pais para trazerem todos os seus talentos e conhecimento ao processo de educar seus filhos. Os Círculos também oferecem o espaço para que os pais construam relacionamentos entre si para apoiá-los no trabalho desafiador que é criar os filhos.

A escola e a comunidade em geral também precisam dos talentos que cada uma traz. As escolas têm impacto direto na força de uma comunidade e na qualidade de vida dentro dessa comunidade. Por sua vez, a comunidade tem também um impacto direto na escola. Os Círculos abrem a possibilidade para que tanto a escola quanto a comunidade sejam mais conscientes, a fim de assegurar que esses impactos sejam positivos em ambas as direções.

Os pais e os membros da comunidade envolvidos nos Círculos com a escola vão aprender habilidades que eles poderão usar em outras áreas de suas vidas.

O envolvimento tanto dos pais quanto da comunidade em geral nos Círculos reforça o uso dos processos circulares na escola. Quando os alunos veem o Círculo sendo usado fora da escola e com adultos, recebem a mensagem de que essa prática é um processo fundamental para a vida, não só para escolas. Os pais e os membros da comunidade envolvidos nos Círculos com a escola vão aprender habilidades que eles poderão usar em outras áreas de suas vidas. Os efeitos "cascata" desse trabalho na comunidade fortalecerão a mesma, a qual, por sua vez, fortalecerá a escola, em um ciclo contínuo de aprendizagem e de crescimento.

Os Círculos seguintes são só um início para desenvolver a prática circular entre os pais e membros da comunidade. O crescimento dessa prática, provavelmente, acontecerá a partir dos pais e da comunidade identificando suas próprias necessidades e interesses ao usarem os Círculos.

8.1

Círculo para Pais

Apresentação ao Processo Circular

OBJETIVO: Propiciar uma oportunidade de aprendizagem para que os pais vivenciem e entendam o processo de Círculos; construir relacionamentos entre os pais.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, pratinhos de papel/cartelas e canetinhas.

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.*

EXPLIQUE: *Os Círculos sempre iniciam com uma abertura com a finalidade de nos ajudar a focar em estarmos completamente presentes, para deixarmos de lado as distrações que não estejam relacionadas com nosso objetivo aqui e para desacelerarmos o ritmo de vida frenético.*

ABERTURA SUGERIDA: *Medite, respirando profundamente e relaxando… Agora imagine cada um de seus filhos no dia do nascimento. Lembre dos sentimentos que você teve quando você segurou seu bebê no colo pela primeira vez… Lembre como foi com cada um de seus filhos e filhas… Respire lentamente, mantendo essa lembrança… Agora traga sua atenção para este tempo e lugar, ainda sentindo o carinho daquele momento.*

APRESENTE O OBJETO DA PALAVRA: Explique detalhadamente como se usa o objeto da palavra, bem como o significado do objeto que você escolheu para este Círculo.

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.

RODADA: *Conte-nos quem você é e como escolheu esta escola ou esta comunidade.*

Peça aos participantes que pensem em um valor que eles gostariam de passar para seus filhos – um valor que seja importante para eles da maneira como eles vão viver suas vidas. Peça-lhes que escrevam o valor em letras grandes no pratinho de papel/cartela que se encontra debaixo de suas cadeiras.

RODADA: *Convido vocês a compartilharem o valor que escreveram e a nos dizer o que significa para vocês e por que é importante passar esse valor para seus filhos e filhas. Depois de falar, coloque o seu valor no centro para que todos possam vê-lo.*

Ao final da rodada, agradeça a todos por terem compartilhado seus valores.

EXPLIQUE: *Esses valores são o fundamento, o alicerce do processo circular. Eles nos ajudam a estarmos juntos de um modo bom, pensando no bem-estar de nossas crianças e adolescentes.*

EXPLIQUE: *Além dos valores que vocês trouxeram para o Círculo, nós gostaríamos de oferecer essas diretrizes para nosso espaço em conjunto:*

1. *Respeitar o objeto da palavra*
2. *Falar e escutar com respeito*
3. *Falar e escutar com o coração*
4. *Estar presente*
5. *Honrar a privacidade*

Escreva essas diretrizes em um quadro ou cartaz.

RODADA: *Você está de acordo com essas diretrizes? Você quer acrescentar algum item a essas diretrizes para nos ajudar a termos uma boa conversa?*

Acrescente as sugestões que surgirem à lista e verifique com o grupo para ver se todos concordam com as diretrizes acrescentadas.

EXPLIQUE: *Cada vez que nos encontrarmos em Círculo, nós vamos trazer esses valores e essas diretrizes de volta para nos ajudar a trabalharmos bem juntos pelas nossas crianças e adolescentes.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Conhecer as crianças e adolescentes a partir das reflexões que seus pais fazem a respeito delas

EXPLIQUE: *O motivo de estarmos juntos é pelas nossas crianças e adolescentes; vamos ter, então, a chance de cada um de nós apresentarmos nossos filhos e filhas para esse grupo.*

RODADA: *Conte-nos a respeito de sua família, quantos filhos você tem, nomes e idades, e quais deles estão nesta escola.*

RODADA: *Conte-nos alguma coisa especial sobre cada um de seus filhos e filhas – qual é sua característica preferida de cada um?*

RODADA: *Conte-nos sobre alguns dos desafios que seu filho, ou filha, enfrentou em seu desenvolvimento.*

RODADA: *Conte-nos de que maneira seus filhos(as) foram professores para vocês.*

RODADA: *Conte-nos uma história engraçada que aconteceu com seus filhos ou filhas.*

AGRADEÇA A TODOS: *Obrigado por apresentarem seus filhos e filhas a todos nós. O Círculo é um lugar especial para conversar a respeito das coisas que são mais importantes para nós. Nós nos importamos profundamente com seus filhos, e é muito especial conhecermos seus*

filhos através de vocês. Os Círculos são um espaço para refletir profundamente, prestar atenção aos nossos valores e também é um espaço para o humor. Nós tivemos tudo isso neste Círculo hoje.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Quais são seus pensamentos finais a respeito desse Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

8.2

Círculo para Pais

Construindo Apoio em Pequenos Grupos

OBJETIVO: Criar pequenos grupos de pais que se encontrem regularmente e que possam apoiar uns aos outros dentro e fora do Círculo; fortalecer a habilidade dos pais de se envolverem com a escola de maneira eficaz.

ANTES DO CÍRCULO: Recrute pais interessados em se envolver em um processo de pequeno grupo com outros pais. Organize os interessados em grupos de oito ou dez participantes. Convide os pais que estejam vindo ao Círculo para que tragam um objeto que simbolize a família para eles. Esse objeto será colocado no centro durante o Círculo.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, pratinhos de papel/cartelas e canetinhas.

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.*

EXPLIQUE: Os Círculos sempre iniciam com uma abertura com a finalidade de nos ajudar a estar completamente presentes, para deixarmos de lado as distrações que não estejam relacionadas com nosso objetivo aqui e para desacelerarmos do nosso ritmo de vida frenético.

ABERTURA: Veja o Apêndice 2, ou crie a sua própria cerimônia de abertura.

APRESENTE O OBJETO DA PALAVRA: Explique detalhadamente como se usa o objeto da palavra, bem como o significado do objeto que você escolheu para este Círculo.

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.

RODADA: *Conte-nos quem você é, há quanto tempo está envolvido com a escola e quem são seus filhos (nomes, idades, ano escolar).*

Peça aos participantes que pensem em um valor que eles gostariam que este grupo tivesse – um valor que seja importante para eles em como eles se relacionam com os outros. Peça-lhes que escrevam esse valor no pratinho de papel/cartela em letras grandes.

RODADA: *Convido vocês a compartilharem o valor que escreveram e a dizer-nos o que significa para você e por que é importante para o grupo. Depois de falar, coloque seu valor no centro para que todos possam vê-lo.*

Explique que, além dos valores que trouxeram para o Círculo, nós gostaríamos de oferecer algumas diretrizes para o grupo:

1. Respeitar o objeto da palavra;
2. Falar e escutar com respeito;
3. Falar e escutar com o coração;
4. Estar presente;
5. Honrar a privacidade.

Escreva essas diretrizes no quadro ou em um cartaz.

RODADA: *Você está de acordo com essas diretrizes? Você quer acrescentar algum item a essas diretrizes para nos ajudar a termos uma boa conversa?*

Acrescente à lista as sugestões que surgirem e verifique com o grupo para ver se todos concordam com as diretrizes acrescentadas.

EXPLIQUE: *Cada vez que nos encontrarmos em Círculo, nós vamos trazer esses valores e essas diretrizes de volta para nos ajudar a trabalhar bem juntos pelas nossas crianças e adolescentes.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir a respeito da responsabilidade como pais e mães e sobre o apoio que os pais necessitam

RODADA: *Se vocês trouxeram um objeto que simboliza a família, convido-os a nos falar a respeito dele. Aqueles que não trouxeram um objeto, poderiam pensar em algo que poderiam ter trazido e nos falar sobre ele?*

RODADA: *Conte-nos o que significa ser pai/mãe para você?*

***RODADA**: Conte-nos no que seus filhos são parecidos com você e no que eles são diferentes.*

RODADA: *Conte-nos sobre uma ocasião em que você ajudou alguém que estava com dificuldades em ser pai ou mãe.*

RODADA: *Conte-nos sobre uma ocasião em que você precisou da ajuda de alguém para ser um pai ou uma mãe melhor.*

RODADA: *De que maneira você acha que este grupo de pais poderá ajudar um ao outro em seu papel de pai/mãe?*

RODADA: *Quais seriam os próximos passos para vocês como grupo?*

Resuma os planos ou ideias apresentadas. Esclareça as expectativas sobre quais serão os próximos passos.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Quais são seus pensamentos finais a respeito desse Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

8.3 *Círculo para Pais*
Feedback para a Escola

OBJETIVO: Reforçar a comunicação pais-escola; oferecer aos pais uma oportunidade de dar *feedback* sobre a experiência escolar para seus filhos; construir relacionamento entre os pais.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, fitas para a abertura, pratinhos de papel e canetinhas.

PREPARAÇÃO: Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel. Coloque as fitas (podem ser de 0,5 cm de largura e um metro de comprimento) em cada cadeira. Coloque os pratinhos de papel/cartelas e uma canetinha em cada cadeira.

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 SUGERIDA: Veja o Apêndice 2, Seção III onde se encontra a atividade das fitas.

APRESENTE O OBJETO DA PALAVRA: Explique detalhadamente como se usa o objeto da palavra, bem como o significado do objeto que você escolheu para este Círculo.

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.

RODADA: *Conte-nos quem você é, há quanto tempo está envolvido com a escola e quem são seus filhos (nomes, idades, ano escolar).*

Peça aos participantes que pensem em um valor que eles tentam ensinar a seus filhos por meio de seu próprio exemplo – um valor que seja importante para eles na forma de se relacionarem com os filhos. Peça-lhes que escrevam esse valor no pratinho de papel em letras grandes.

RODADA: *Convido vocês a compartilharem o valor que escreveram e a nos dizer o que significa para você e por que é importante para o grupo. Depois de falar, coloque seu valor no centro para que todos possam vê-lo.*

EXPLIQUE: *Além dos valores que vocês trouxeram para o Círculo, nós gostaríamos de oferecer essas diretrizes para o grupo:*

1. Respeitar o objeto da palavra;
2. Falar e escutar com respeito;
3. Falar e escutar com o coração;
4. Estar presente;
5. Honrar a privacidade.

Escreva essas diretrizes no quadro ou em um cartaz.

RODADA: *Você está de acordo com essas diretrizes? Você quer acrescentar algum item a essas diretrizes para nos ajudar a termos uma boa conversa?*

Acrescente à lista as sugestões que surgirem e verifique com o grupo para ver se todos concordam com as diretrizes acrescentadas.

EXPLIQUE: *Nós estamos neste Círculo pelas crianças e adolescentes. Os mentores que nós lembramos na abertura deste espaço são modelos para nós de como queremos ser para nossos filhos. Nossos valores são a luz que nos ajuda a enxergar o caminho na missão que temos com eles. Vamos falar agora sobre como estão as crianças/adolescentes.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Compartilhar o que está dando certo e o que não está dando certo para as crianças/adolescentes

RODADA: *O que está funcionando bem na escola para seu filho ou sua filha?*

RODADA: *Vocês gostariam de acrescentar alguma coisa a respeito do que está dando certo?*

RODADA: *O que não está funcionando bem, ou qual é a dificuldade que seu filho ou sua filha enfrenta na escola?*

RODADA: *Vocês gostariam de acrescentar alguma coisa a respeito do que não está dando certo?*

RODADA: *Qual é o passo que você gostaria de dar para ajudar seu filho ou sua filha na escola?*

RODADA: *Qual é o passo que você gostaria de ver a escola dando para ajudar seu filho ou sua filha?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Vocês gostariam de acrescentar mais alguma coisa a respeito do Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

8.4 Envolvimento Família-Escola

OBJETIVO: Apoiar o desenvolvimento de relacionamentos fortes entre escola-família, a fim de maximizar o sucesso das crianças e adolescentes na escola; aumentar a clareza quanto aos papéis desempenhados pela família e pela equipe escolar.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, pratinhos de papel/cartelas, canetinhas.

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 SUGERIDA: Atividade da teia (Veja Apêndice 2, Seção III).

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.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Compartilhar as necessidades das duas partes – pais e equipe escolar

RODADA: *Conte-nos quem você é, há quanto tempo está associado à escola e o que você espera desse Círculo.*

Convide a todos para que pensem em um valor que eles achem que seja muito importante no relacionamento família-escola e que escrevam esse valor no pratinho de papel/cartela que encontraram em suas cadeiras.

RODADA: *Convidamos vocês a compartilharem o valor que escreveram – um valor que você considera como muito importante no relacionamento família-escola, e por que esse valor é importante. Quando você tiver terminado de explicar o seu valor, por favor coloque-o no centro. Eu vou iniciar...*

Quando a rodada for completada, leia todos os valores e agradeça a todos por terem trazido esses valores para o Círculo.

EXPLIQUE: *Além dos valores que vocês trouxeram para o Círculo, nós gostaríamos de oferecer essas diretrizes para o grupo:*

1. Respeitar o objeto da palavra;
2. Falar e escutar com respeito;
3. Falar e escutar com o coração;
4. Estar presente;
5. Honrar a privacidade.

Escreva essas diretrizes no quadro ou em um cartaz.

RODADA: *Você está de acordo com essas diretrizes? Você quer acrescentar algum item a essas diretrizes para nos ajudar a termos uma boa conversa?* Acrescente à lista as sugestões que surgirem e verifique com o grupo para ver se todos concordam com as diretrizes acrescentadas.

EXPLIQUE: *Esses valores e diretrizes criam um alicerce muito forte para nosso trabalho em conjunto por todas as nossas crianças e adolescentes. Quando vemos as coisas de modos diferentes, esses valores e diretrizes nos ajudarão a escutar, cuidadosamente, e achar o caminho em meio às nossas diferenças.*

RODADA: *Por que é importante que haja o envolvimento da família com a escola?*

RODADA: *Peço que agora só os pais respondam: O que vocês precisam da escola para apoiar seu envolvimento de verdade na educação de seu filho ou de sua filha?* Faça anotações no quadro ou em um caderno.

RODADA: *Nesta rodada, convido a todos para responderem. Os pais podem acrescentar mais alguma coisa ao que foi dito e a equipe escolar pode responder àquilo que ouviram dos pais.* Continue a anotar as ideias importantes.

RODADA: *Nesta rodada, peço que só a equipe da escola responda: Do que vocês precisam da família para apoiar seu trabalho com os alunos?* Continue anotando.

RODADA: *Nesta rodada, convido a todos que respondam. A equipe escolar pode acrescentar mais pensamentos a respeito do que necessitam, e os pais podem responder ao que ouviram da equipe.* Continue anotando.

RODADA: *Onde você vivencia dificuldades ou desafios na relação família-escola? Quais são as barreiras na relação família-escola?*

Se você sentir que há muita energia ou se você perceber que há mais coisas a dizer, passe o objeto da palavra mais uma vez.

RODADA: *Identifique um passo que você pode dar que ajudará a diminuir uma das barreiras na relação família-escola.*

Anote as ideias. Reveja as ideias-chave compartilhadas e as ações propostas.

RODADA: *Que rumo você gostaria que essa conversa tomasse?*

Resuma as sugestões; esclareça o que acontecerá a partir do Círculo.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Vocês gostariam de acrescentar mais alguma coisa a respeito do Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

8.5 Considerando nosso próprio Relacionamento com a Escola

OBJETIVO: Aumentar a conscientização a respeito do impacto da experiência dos pais na escola; melhorar os relacionamentos entre a escola e os pais; construir relacionamentos entre os pais.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro.

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 O OBJETO DA PALAVRA: Explique detalhadamente como se usa o objeto da palavra, bem como o significado do objeto que você escolheu para este Círculo.

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.

RODADA: *Conte-nos quem você é e qual seu envolvimento com a escola.*

RODADA: *Convido vocês a pensarem em um valor que seja importante para vocês quando estão discutindo a respeito de seus filhos e filhas.*

Escreva uma lista dos valores à medida que os participantes os forem nomeando e, no final da rodada, coloque a lista no centro.

Revise as diretrizes básicas do Círculo.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Relembrar nossa própria experiência de escola

EXPLIQUE: *O Círculo nos ajuda a acessar a sabedoria coletiva de todos nós. A nossa própria experiência de vida é uma fonte de sabedoria e de percepções quanto às mudanças com que podemos nos deparar hoje. Nós vamos explorar nossas próprias experiências de vida na escola para que possamos ajudar melhor as crianças e adolescentes.*

RODADA: *Quando você entra em uma escola como adulto, como seu corpo reage fisicamente? Que sensações você percebe em seu corpo ao entrar no prédio escolar?*

RODADA: *Quando você era criança na escola, qual foi a melhor parte de sua experiência escolar?*

RODADA: *Você gostaria de acrescentar mais alguma coisa sobre o que deu certo para você na escola?*

RODADA: *Quando você era criança na escola, o que não deu certo? O que foi difícil para você?*

RODADA: *Você gostaria de acrescentar mais alguma coisa sobre o que não foi bom para você na escola?*

RODADA: *Você acredita que a experiência de seu filho ou filha na escola é semelhante ou diferente do que foi para você?*

RODADA: *Você vê algumas maneiras de usar a sabedoria da experiência neste Círculo para apoiar seu filho ou filha na escola?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Vocês gostariam de acrescentar mais alguma coisa a respeito do Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

8.6 Parceria entre Comunidade e Escola

OBJETIVO: Apoiar o desenvolvimento de relacionamentos fortes entre a comunidade e a escola para maximizar o sucesso das crianças e adolescentes; fortalecer a comunidade através da integração da escola com a comunidade.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, quebra-cabeça infantil grande com quantidade de peças suficiente para o número de pessoas que possa ter no Círculo, pratinhos de papel/cartelas, canetinhas, papel e canetas/lápis.

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.*

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.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Usar a metáfora do quebra-cabeça para fortalecer a parceria escola-comunidade

ABERTURA: Coloque as peças do quebra-cabeça dentro de uma cesta ou caixa. Passe a cesta pelo Círculo, convidando cada participante a retirar uma peça. Continue passando a cesta até que todas as peças tenham sido retiradas.

APRESENTE O OBJETO DA PALAVRA: Explique detalhadamente como se usa o objeto da palavra, bem como o significado do objeto que você escolheu para este Círculo.

RODADA: *Olhem para as peças do quebra-cabeça que você tem e diga-nos o que você vê.*

Convide todos para chegarem ao centro do Círculo com suas peças e montarem o quebra-cabeça.

RODADA: *Convidamos cada um a se apresentar, dizendo-nos há quanto tempo faz parte dessa comunidade e contando-nos como se sentiu ao montar o quebra-cabeça.*

CONVIDE A TODOS: Pense em um valor que você considera muito importante na parceria comunidade-escola. Por favor, escrevam esse valor no papel que está debaixo de suas cadeiras.

RODADA: *Convido cada um a compartilhar o valor escrito – um valor que você considera muito importante na parceria comunidade-escola e por que esse valor é importante. Depois de falar, por favor coloque o valor no centro do Círculo.*

Quando a rodada estiver completa, leia todos os valores. Agradeça a todos por trazerem esses valores para nosso trabalho em conjunto.

RODADA: *Como você vê seu papel na comunidade? E como você vê seu papel na escola?*

CONVIDE OS PARTICIPANTES a escreverem cinco palavras que descrevam como cada um gostaria que fosse o relacionamento comunidade-escola.

RODADA: *Convido todos a compartilhar as cinco palavras que vocês escreveram.*

Registre as palavras no quadro ou em um cartaz.

OBSERVE: *Esta é a nossa visão para a parceria da comunidade com a escola.*

RODADA: *Compartilhe uma experiência que ocorreu aqui ou em outra comunidade, na qual uma parceria comunidade-escola beneficiou os estudantes.*

RODADA: *O que podemos aprender a partir dessas experiências? Que condições deram o suporte para que a parceria fosse eficaz?*

RODADA: *Quais são os pontos fortes desta comunidade que podem beneficiar os alunos?*

RODADA: *Quais são os pontos fortes desta escola que podem beneficiar a comunidade?*

RODADA: *Qual é a sua peça do quebra-cabeça para criar parcerias comunidade-escola fortes?*

RODADA: *Como podemos tecer nossos valores, nossa visão de parcerias comunidade-escola, e nossas forças para atingir o bem-estar de todos nós?*

Resuma as ideias e os próximos passos mencionados durante as rodadas.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Vocês gostariam de acrescentar mais alguma coisa a respeito do Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

8.7 Construindo Pontes para uma Nova Comunidade de Imigrantes

OBJETIVO: Construir relacionamentos com adultos em uma nova comunidade de imigrantes, com o objetivo de fortalecer os laços entre família e escola; aprender a respeito da cultura e das circunstâncias da comunidade de imigrantes a fim de apoiar de maneira efetiva as crianças e adolescentes na escola.

ANTES DO CÍRCULO: Recrute alguns membros na comunidade de imigrantes para que ajudem a organizar e a conduzir o Círculo. Peça conselhos quanto à abertura, peça de centro e objeto da palavra para o Círculo. Peça conselhos também sobre como convidar os membros da comunidade de imigrantes para um diálogo com a escola. Pergunte-lhes a respeito de algum protocolo cultural que possa ser incorporado nas boas-vindas e na cerimônia de abertura do Círculo. Faça os convites aos demais participantes. Providencie tradução, se necessário.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro.

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: Escolha uma abertura com base nas conversas tidas com os membros da comunidade de imigrantes.

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.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Aprender com os membros da comunidade de imigrantes para construir relacionamentos respeitosos

RODADA: *Convido vocês a se apresentar e a nos contar sobre seus filhos e filhas e mencionar também se outros familiares moram com vocês.*

RODADA: *Diga-nos um valor que seja importante para você quando estivermos falando a respeito de seus filhos e filhas.*

Escreva uma lista desses valores à medida que os participantes os forem enumerando; ao final da rodada, coloque essa lista no centro.

Revise as diretrizes básicas para o Círculo.

RODADA: *Contem-nos sobre o lugar de onde vieram. Quais são as coisas boas de morar lá?*

RODADA: *Que circunstâncias fizeram com que fosse necessário deixar o país?*

RODADA: *Quais são as coisas mais difíceis de entender agora neste país?*

RODADA: *Qual foi sua experiência nas escolas no seu país de origem?*

RODADA: *O que é importante que as escolas daqui saibam para conhecer ou entender seus filhos e filhas?*

RODADA: *O que vocês gostariam que a escola fizesse para ser respeitosa com a sua cultura?*

RODADA: *Vocês têm interesse em um diálogo continuado com a escola? Em caso afirmativo, qual seria a melhor maneira de se fazer isso?*

Resuma as intenções para serem acompanhadas.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como vocês se sentiram com este Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

8.8 Círculo PEI (Programa de Educação Individualizado)

A inclusão é a chave para o processo de PEI, tanto para o aluno quanto para planejar o programa educacional individual. Muitas vezes pais e professores sentem-se excluídos pelos "especialistas em educação especial", mesmo sendo os que passam a maior parte do tempo com a criança ou adolescente. A premissa de inclusão no Círculo se encaixa perfeitamente aqui: ninguém se sente excluído.

— Joan Henke, *Planos de Educação Individualizados Usando o Processo Circular*

OBJETIVO: Promover a inclusão de todas as vozes com igual participação no desenvolvimento do PEI e fazer com que as partes-chave se sintam titulares do PEI.

ANTES DO CÍRCULO: Solicite aos pais que tragam para o encontro um objeto que represente seu filho ou sua filha.

MATERIAIS: Itens para o centro, incluindo algum trabalho feito pela criança ou pelo adolescente, sino ou outro instrumento de som, pratos de papel/cartelas e canetinhas, objeto da palavra para o caso de os pais terem esquecido de trazer.

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: Escolha uma abertura no Apêndice 2, ou crie uma você mesmo.

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.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Juntar informações para saber como o PEI poderá servir melhor à criança ou ao adolescente

Explique como funciona o objeto da palavra.

Peça aos pais que expliquem o objeto da palavra que trouxeram.

RODADA: *Diga-nos seu nome, sua relação com (nome da criança/adolescente) e o que você mais gosta nele/nela.*

PEÇA AOS PARTICIPANTES: *Pensem em um valor que seja muito importante para você em sua relação com (nome da criança/adolescente). Escreva esse valor no papel, usando a canetinha.*

RODADA: *Compartilhe seu valor e diga-nos o que significa para você e por que é tão importante em sua relação com (nome da criança/adolescente). Depois de compartilhar, por favor coloque seu valor no centro do Círculo.*

Ofereça diretrizes básicas para o Círculo. Pergunte se alguém gostaria de acrescentar mais alguma.

RODADA: *Quais são os pontos fortes de (nome da criança/adolescente)?*

RODADA: *Em que áreas (nome da criança/adolescente) apresentou progresso desde nosso último encontro de PEI?*

RODADA: *Que objetivos específicos do PEI você acha que foram alcançados?*

RODADA: *Quais objetivos você acha que são adequados para o futuro e onde eles se encaixam no PEI?*

Continue as rodadas para explorar as diferentes perspectivas a respeito dos objetivos futuros e para entender as preocupações, até que os participantes alcancem o consenso quanto aos objetivos.

Complete os procedimentos restantes do PEI.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como vocês se sentiram com este Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Baseado em Joan Henke, *Individualized Education Plans Using the Circle Process* (Planos de Educação Individualizados Usando o Processo Circular), disponível no *website* de Jack Mangan, Restorative Measures in Schools, http://restorative.tripod.com/.

MÓDULO 9

Círculos Liderados por Jovens e pelos Pares

DESENVOLVENDO JOVENS PARA SEREM LÍDERES DE CÍRCULOS

O desenvolvimento de habilidades de liderança vem entrelaçado em cada Círculo. Cada membro do Círculo é responsável pela criação coletiva dos valores e das diretrizes do mesmo, uma responsabilidade de liderança muito importante. Cada membro do Círculo tem responsabilidade pela manutenção do ambiente seguro e respeitoso no encontro. Cada membro é um líder quando está com o objeto da palavra.

O Círculo e a liderança jovem são companheiros naturais. Todos nós precisamos ser líderes em nossas próprias vidas. Os jovens, em seu desenvolvimento natural, têm a necessidade de assumir cada vez mais responsabilidades em suas próprias vidas, à medida que vão ficando mais velhos. Eles também sentem a necessidade de contribuir para suas famílias e comunidade. O Círculo nutre de maneira orgânica essa assunção de responsabilidade e a busca pelo bem coletivo – duas características muito importantes de um líder. O Círculo engloba também a responsabilidade coletiva para com a tarefa da realização do encontro, de forma que o "líder" não tem o controle do Círculo e não governa os outros participantes. Os Círculos desenvolvem a liderança com base no "poder com" ao invés de "poder sobre". Os jovens sentem-se empoderados, sem tirar o poder do outro.

Os jovens têm em seu desenvolvimento natural a necessidade de assumir cada vez mais responsabilidades em suas próprias vidas, à medida que vão ficando mais velhos.

Como ponto de partida para compartilhar mais a liderança dos Círculos com os jovens, podemos dar aos alunos a oportunidade de tomar decisões importantes quanto a etapas do Círculo. Os alunos podem escolher ou trazer objetos da palavra. Podem escolher o que colocar no centro do Círculo. Podem fazer aberturas e encerramentos. Podem também decidir a respeito de perguntas importantes a serem discutidas. Isso pode ser realizado com alunos de qualquer idade.

É muito importante compartilhar a liderança com todos os tipos de alunos, não só com os que são bem-comportados ou que se destacam nas notas. Os Círculos podem canalizar habilidades de liderança, potencialmente negativas, para experiências de liderança construtiva. A oportunidade de liderança jovem nos Círculos tem mais impacto na cultura da escola se estiver amplamente disponível e não estiver relacionada a sistemas de castigo ou de recompensa.

Os Círculos podem canalizar habilidades de liderança potencialmente negativas para experiências de liderança construtiva.

Proporcionar o envolvimento dos alunos em papéis de liderança no Círculo reforça a apropriação do processo e o comprometimento em se engajar de forma construtiva. É importante avançar com mais e mais liderança de alunos no Círculo, logo após terem aprendido o processo. A liderança estudantil institucionalizará a mudança de poder dos Círculos. Sem a liderança de alunos, existe o risco importante de que os adultos, inconscientemente, deslizem de volta para seus papéis de autoridade ou de controle.

Os alunos podem também planejar e facilitar Círculos. Os alunos poderiam liderar a maior parte dos Círculos neste livro se eles tiverem tido experiências em Círculos e tiverem passado pelo treinamento para facilitadores. Realizar treinamento conjunto com alunos e profissionais da escola funciona muito bem. Algumas escolas utilizam Círculos facilitados por pares para abordar conflitos entre alunos ou problemas comportamentais. A confiança produzida pelos adultos compartilhando o poder nesse nível com os alunos tem um impacto extraordinário na cultura escolar. Os jovens desempenhando o papel de facilitadores de Círculos tornam-se co-criadores com os adultos, atuando de forma ativa para uma cultura escolar restaurativa.

Além disso, a experiência de jovens como facilitadores incorpora o Círculo em seu conjunto de habilidades, que reforça a probabilidade de que usem Círculos em suas famílias, igreja, com os vizinhos, multiplicando o impacto positivo da escola na comunidade.

Círculos facilitados pelos jovens são uma maneira poderosa de transformar a cultura aluno-aluno.

Em qualquer escola, os jovens têm uma cultura entre eles que causa impacto na cultura da escola. Círculos facilitados pelos jovens são uma maneira poderosa de transformar a cultura aluno-aluno. Quando os alunos são encorajados pelos adultos na escola a aprender a facilitar Círculos, eles conquistam a confiança para iniciar Círculos entre seus pares, por vezes sem o envolvimento de adultos. Com frequência usam suas novas habilidades de liderança para evitar conflitos entre os pares também de maneiras menos formais. Quando os jovens veem seus pares desempenhando o papel de facilitadores, todos os jovens sentem-se mais competentes. Os jovens aprendem a confiar na sua própria capacidade de encontrar soluções para problemas e dificuldades.

À medida que aprendem o poder da resolução de conflitos baseada no diálogo e na não violência, eles aprendem a usar essas habilidades fora do Círculo. À medida que aprendem a autorreflexão no Círculo, tornam-se mais capazes de administrar suas emoções fora do Círculo. Toda escola e toda comunidade precisa da sabedoria e da criatividade dos jovens. A condução de Círculos pelos jovens cria espaço para que a sabedoria e a criatividade venham à tona, fortalecendo os próprios jovens e todos os envolvidos em suas vidas.

Muitos dos Círculos neste livro podem ser facilitados por jovens. Porém, incluímos vários modelos de Círculos pensados especificamente para serem conduzidos por jovens.

MÓDULO 9

Círculos Liderados por Jovens e pelos Pares

DESENVOLVENDO JOVENS PARA SEREM LÍDERES DE CÍRCULOS

O desenvolvimento de habilidades de liderança vem entrelaçado em cada Círculo. Cada membro do Círculo é responsável pela criação coletiva dos valores e das diretrizes do mesmo, uma responsabilidade de liderança muito importante. Cada membro do Círculo tem responsabilidade pela manutenção do ambiente seguro e respeitoso no encontro. Cada membro é um líder quando está com o objeto da palavra.

O Círculo e a liderança jovem são companheiros naturais. Todos nós precisamos ser líderes em nossas próprias vidas. Os jovens, em seu desenvolvimento natural, têm a necessidade de assumir cada vez mais responsabilidades em suas próprias vidas, à medida que vão ficando mais velhos. Eles também sentem a necessidade de contribuir para suas famílias e comunidade. O Círculo nutre de maneira orgânica essa assunção de responsabilidade e a busca pelo bem coletivo – duas características muito importantes de um líder. O Círculo engloba também a responsabilidade coletiva para com a tarefa da realização do encontro, de forma que o "líder" não tem o controle do Círculo e não governa os outros participantes. Os Círculos desenvolvem a liderança com base no "poder com" ao invés de "poder sobre". Os jovens sentem-se empoderados, sem tirar o poder do outro.

Os jovens têm em seu desenvolvimento natural a necessidade de assumir cada vez mais responsabilidades em suas próprias vidas, à medida que vão ficando mais velhos.

Como ponto de partida para compartilhar mais a liderança dos Círculos com os jovens, podemos dar aos alunos a oportunidade de tomar decisões importantes quanto a etapas do Círculo. Os alunos podem escolher ou trazer objetos da palavra. Podem escolher o que colocar no centro do Círculo. Podem fazer aberturas e encerramentos. Podem também decidir a respeito de perguntas importantes a serem discutidas. Isso pode ser realizado com alunos de qualquer idade.

É muito importante compartilhar a liderança com todos os tipos de alunos, não só com os que são bem-comportados ou que se destacam nas notas. Os Círculos podem canalizar habilidades de liderança, potencialmente negativas, para experiências de liderança construtiva. A oportunidade de liderança jovem nos Círculos tem mais impacto na cultura da escola se estiver amplamente disponível e não estiver relacionada a sistemas de castigo ou de recompensa.

Os Círculos podem canalizar habilidades de liderança potencialmente negativas para experiências de liderança construtiva.

Proporcionar o envolvimento dos alunos em papéis de liderança no Círculo reforça a apropriação do processo e o comprometimento em se engajar de forma construtiva. É importante avançar com mais e mais liderança de alunos no Círculo, logo após terem aprendido o processo. A liderança estudantil institucionalizará a mudança de poder dos Círculos. Sem a liderança de alunos, existe o risco importante de que os adultos, inconscientemente, deslizem de volta para seus papéis de autoridade ou de controle.

Os alunos podem também planejar e facilitar Círculos. Os alunos poderiam liderar a maior parte dos Círculos neste livro se eles tiverem tido experiências em Círculos e tiverem passado pelo treinamento para facilitadores. Realizar treinamento conjunto com alunos e profissionais da escola funciona muito bem. Algumas escolas utilizam Círculos facilitados por pares para abordar conflitos entre alunos ou problemas comportamentais. A confiança produzida pelos adultos compartilhando o poder nesse nível com os alunos tem um impacto extraordinário na cultura escolar. Os jovens desempenhando o papel de facilitadores de Círculos tornam-se co-criadores com os adultos, atuando de forma ativa para uma cultura escolar restaurativa.

Além disso, a experiência de jovens como facilitadores incorpora o Círculo em seu conjunto de habilidades, que reforça a probabilidade de que usem Círculos em suas famílias, igreja, com os vizinhos, multiplicando o impacto positivo da escola na comunidade.

Círculos facilitados pelos jovens são uma maneira poderosa de transformar a cultura aluno-aluno.

Em qualquer escola, os jovens têm uma cultura entre eles que causa impacto na cultura da escola. Círculos facilitados pelos jovens são uma maneira poderosa de transformar a cultura aluno-aluno. Quando os alunos são encorajados pelos adultos na escola a aprender a facilitar Círculos, eles conquistam a confiança para iniciar Círculos entre seus pares, por vezes sem o envolvimento de adultos. Com frequência usam suas novas habilidades de liderança para evitar conflitos entre os pares também de maneiras menos formais. Quando os jovens veem seus pares desempenhando o papel de facilitadores, todos os jovens sentem-se mais competentes. Os jovens aprendem a confiar na sua própria capacidade de encontrar soluções para problemas e dificuldades.

À medida que aprendem o poder da resolução de conflitos baseada no diálogo e na não violência, eles aprendem a usar essas habilidades fora do Círculo. À medida que aprendem a autorreflexão no Círculo, tornam-se mais capazes de administrar suas emoções fora do Círculo. Toda escola e toda comunidade precisa da sabedoria e da criatividade dos jovens. A condução de Círculos pelos jovens cria espaço para que a sabedoria e a criatividade venham à tona, fortalecendo os próprios jovens e todos os envolvidos em suas vidas.

Muitos dos Círculos neste livro podem ser facilitados por jovens. Porém, incluímos vários modelos de Círculos pensados especificamente para serem conduzidos por jovens.

9.1

Círculo: O que os Adultos Precisam Entender a Respeito de Nossas Vidas

OBJETIVO: Criar espaço para que os jovens se comuniquem com os adultos a respeito de assuntos importantes; aumentar a conscientização dos adultos a respeito do que os jovens estão vivenciando; construir relacionamentos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, valores e diretrizes de Círculos anteriores.

PREPARAÇÃO: Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel.

PARTICIPANTES: Adultos e jovens; facilitado por jovens.

As perguntas estão formuladas para os jovens no Círculo. Os adultos podem simplesmente passar o objeto da palavra e escutar, ou eles podem trazer suas reflexões a respeito do que os jovens estejam trazendo.

Dê as boas-vindas a todos ao espaço do círculo.

MOMENTO DE *ATENÇÃO PLE*NA/MINDFULNESS: *Faça uma pausa, respire e escute o som do sino.*

ABERTURA SUGERIDA: Veja o Apêndice 2, Seção III, onde se encontra a atividade das fitas.

Lembre ao grupo os valores e as diretrizes que foram criados por eles em Círculos anteriores.

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.

RODADA: *Apresente-se e conte-nos sobre alguma coisa em sua vida pela qual você se sente agradecido.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Jovens expressando o que adultos entendem e o que não entendem a respeito deles

RODADA: *Que coisas os adultos precisam entender sobre a sua cultura e a de seus amigos?*

RODADA: *O que você acha que é a coisa mais difícil dos adultos entenderem sobre você?*

RODADA: *O que lhe dá esperança quanto aos adultos?*

Faça uma segunda rodada para qualquer das perguntas acima quando houver muita energia, ou quando você perceber que há mais para ser dito pelos participantes.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você pode levar desse Círculo que vai ser útil para você?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Círculo: Criando a Visão de uma Vida Boa

9.2

OBJETIVO: Ajudar os participantes a expressarem sua noção de um futuro desejável e assisti-los no reconhecimento de maneiras de ir nessa direção.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, um rolo grande de papel, revistas, tesouras, cola, canetinhas, objetos para artes em geral.

PREPARAÇÃO: Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel.

PARTICIPANTES: Adultos e jovens; facilitado por jovens.

As perguntas estão formuladas para os jovens no Círculo. Os adultos podem simplesmente passar o objeto da palavra e escutar, ou eles podem trazer suas reflexões a respeito do que ouviram.

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: *Leia lentamente a seguinte visualização:*

Respire profundamente… Continue a respirar profunda e lentamente de forma confortável… Pode fechar os olhos ou buscar um foco na parede à sua frente ou no chão. Perceba sua respiração: o ar que entra e o ar que sai… Cada vez que você solta o ar, permita que seu corpo relaxe um pouco mais… Os ombros relaxam… o pescoço relaxa… braços e mãos relaxam… Pernas e pés relaxam… O rosto relaxa. Continue a respirar profunda e lentamente de forma confortável. Perceba o ar entrando e saindo.

Imagine agora que nós estamos dez anos adiante em nosso futuro. Você tomou boas decisões em sua vida e está vivendo de um jeito que é bom para você. Você está conectado com seu eu interior e consegue ver o eu interior dos outros. Enxergue a si mesmo nessa vida futura… Perceba a imagem que chega até você de como é sua vida nesse futuro. Perceba alguma parte em especial dessa vida…

Agora traga sua atenção de volta à sua respiração… Perceba o ar que entra e o ar que sai… Perceba a cadeira em que você está sentado… e perceba os outros que estão neste espaço com você… Gradualmente, traga sua consciência de volta para o espaço aqui e agora neste momento do tempo… Abra seus olhos quando se sentir pronto.

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.

RODADA: *Apresente-se e conte-nos sobre alguma coisa em sua vida pela qual você se sente grato.*

RODADA: *Diga-nos um valor que você quer que guie sua vida no futuro.*

Revise as diretrizes básicas de um Círculo.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Desenhar uma imagem de futuro e refletir a respeito

Desenrole uma boa quantidade de papel (tenha dois pedaços grandes de papel se o grupo for numeroso). Convide cada participante a escolher uma parte do papel para trabalhar, permitindo que haja espaço suficiente para que não se amontoem nessa tarefa. Convide-os a usar os materiais artísticos que você trouxe e a voltarem à visualização que foi feita, criando, então, uma imagem de onde eles gostariam de estar daqui a dez anos. Convide-os a criar imagens que capturem as partes mais importantes de suas vidas nesse futuro.

Disponibilize tempo suficiente para que trabalhem nessas imagens. Quando estiverem prontos, convide-os a caminharem em volta do papel, apreciando as imagens uns dos outros. Chame-os de volta ao Círculo.

RODADA: *Convido vocês a compartilharem sentimentos ou pensamentos que vocês têm após realizar essa atividade. Como se sentiram imaginando o futuro?*

RODADA: *O que vocês perceberam de semelhante e de diferente em suas visualizações?*

RODADA: *Vocês conhecem alguém que tenha o tipo de vida que vocês visualizaram? Se conhecerem, contem quem é essa pessoa e explique se essa pessoa é um exemplo para você.*

RODADA: *Quais são os benefícios ou coisas boas do tipo de vida que você visualizou?*

RODADA: *Você consegue identificar uma mudança que você pode fazer em sua vida que lhe levaria em direção a essa visão?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como foi o Círculo de hoje para você?*

ENCERRAMENTO: Crie o seu próprio encerramento, ou leia uma citação de Gunilla Norris: "Eu quero dar à luz um amanhã que já me ame". Gunilla Norris é uma psicoterapeuta euroamericana e autora de livros infantis, poesias e espiritualidade.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi baseada na obra No Coração da Esperança, Boyes-Watson & Pranis.

9.3

Grupos de Alunos com Enfoque em um Problema ou uma Política da Escola

OBJETIVO: Envolver os alunos na participação significativa nos assuntos da escola; gerar a discussão entre os alunos a respeito de um problema ou política importante da escola; desenvolver as habilidades de liderança dos alunos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro.

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.*

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.

RODADA: *Apresente-se e diga-nos um valor que você considera importante quanto à contribuição dos alunos nas decisões da escola.*

Revise as diretrizes básicas de um Círculo.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Fazer o levantamento dos pontos de vista a respeito de um problema ou política da escola

Esclareça a questão do problema ou da política a ser abordada no Círculo.

Informe aos participantes que, se estiverem de acordo com a ideia, as informações ou preocupações do Círculo serão compartilhadas com a direção e funcionários, sem identificar quem disse o quê, de maneira que os alunos tenham participação no processo de tomada de decisão da escola. Diga aos participantes que você verificará novamente com eles ao final do Círculo.

Esclareça que este Círculo não tomará decisões quanto ao assunto abordado, porém os alunos terão a oportunidade de compartilhar suas perspectivas.

RODADA: *O que você sabe sobre... (o problema ou a política abordada)?*

RODADA: *Você tem preocupações quanto a... (o problema ou a política abordada)? Se você tiver, fale sobre essas preocupações.*

RODADA: *Qual seu maior medo?*

RODADA: *Que necessidades você vê que a equipe de profissionais da escola têm quanto a... (o problema ou a política abordada)?*

RODADA: *O que você acha que seria um jeito criativo e respeitoso de lidar com... (o problema ou a política abordada) que vai ao encontro de suas preocupações e das necessidades da equipe da escola?*

RODADA: *Quem mais tem boas ideias a respeito de... (o problema ou a política abordada)?*

RODADA: *Você tem algum comentário final a respeito do que discutimos?*

Verifique novamente para ver se os participantes do Círculo se sentem à vontade para que as ideias e as preocupações-chave sejam compartilhadas com a equipe da escola.

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Como você se sente sobre o Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Explorando a Capacidade de Resposta Cultural na Escola

9.4

OBJETIVO: Dar um retorno à equipe de profissionais da escola quanto à experiência dos alunos ao se considerar a capacidade de resposta cultural; criar um espaço seguro para os alunos discutirem suas preocupações quanto à aceitação cultural; desenvolver liderança jovem nos Círculos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, pratinhos de papel/cartelas, canetinhas coloridas.

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 no Apêndice 2, ou crie sua própria.

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.

RODADA INICIAL: *O que motivou você a levantar da cama hoje?*

RODADA: *Pense em dois valores que são importantes quando se está aprendendo a respeito da cultura de outra pessoa. Escreva esses dois valores no pratinho de papel/cartela.*

RODADA: *Compartilhe os valores que você escreveu e conte-nos por que são importantes. Coloque, então, seus valores no centro.*

Revise as diretrizes básicas de um Círculo.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Reflexão sobre o respeito a outras culturas, seus filhos, seus jeitos de ser

RODADA: *A sua identidade cultural é uma parte importante de quem você é?*

RODADA: *Você sente que sua cultura é respeitada pelos outros alunos?*

RODADA: *Você sente que sua cultura é respeitada pela equipe de profissionais na escola?*

RODADA: *Você pode nos dar um exemplo de uma experiência na escola em que você sentiu que sua cultura foi respeitada?*

RODADA: *O que você precisa da equipe de profissionais da escola para sentir que sua cultura está sendo respeitada e aceita?*

RODADA: *O que você precisa dos outros alunos da escola para sentir que sua cultura está sendo respeitada e aceita?*

RODADA: *O que mais você gostaria que os outros soubessem sobre o que é importante para você em relação a como as outras pessoas reagem à sua cultura?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você aprendeu no Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

MÓDULO 10

Círculos de Apoio Intensivo

Espera-se que as escolas sirvam a todas as crianças e jovens. Assim, os inúmeros desafios dentro das famílias e das comunidades se mostram na escola. Muitos desses desafios interferem na aprendizagem. Alguns jovens precisam de apoio intenso para que consigam vir à escola regularmente e ser bem-sucedidos. O processo circular propicia uma maneira efetiva de criar uma estrutura de apoio intensivo. Reunindo um grupo de pessoas que podem dar apoio a esse jovem, o Círculo distribui a responsabilidade de maneira que nenhuma pessoa fique sobrecarregada. O processo tira também vantagem da sabedoria coletiva e recursos diversos disponíveis dentro da comunidade. É bom lembrar de todos os recursos disponíveis encontrados com os pais, alunos, membros da comunidade, bem como junto à equipe profissional da escola.

O uso do Círculo para apoio intensivo normalmente envolverá encontros em Círculo durante um período de tempo. Podem ser usados para trabalhar com alunos que faltam às aulas constantemente, alunas grávidas, alunos sofrendo de problemas de saúde mental, sem-teto, que foram presos recentemente ou que estejam enfrentando outros desafios incomuns sem apoio suficiente. Embora esses Círculos organizem e implementem uma rede de apoio forte, como todos os Círculos o fazem, eles também precisam que cada membro do Círculo assuma responsabilidades um para com o outro e para com os objetivos do Círculo.

CONSTRUINDO UMA COMUNIDADE DE CUIDADO

O uso do Círculo para apoio intensivo começa com entrevistas com o aluno e com as pessoas-chave em sua vida, a fim de entender os desafios que enfrenta. Com base nessas informações, o facilitador recruta pessoas para que sejam membros do Círculo de apoio. Os participantes são recrutados entre os que fazem parte da casa, da comunidade e da vida escolar do aluno.

Para participar do Círculo de apoio poderiam ser incluídos pais, irmãos, família extensa, o pastor, o treinador, colegas de aula, o professor favorito, o conselheiro, amigos, quem o cuidou na infância, um colega de trabalho. Qualquer pessoa que se importe com esse jovem e que possa se comprometer a um relacionamento continuado é um participante potencial no Círculo de apoio.

Os participantes do Círculo de apoio não precisam ser cidadãos modelo. Eles precisam se importar com o aluno e se comprometer a apoiar resultados positivos do aluno. No processo do Círculo de apoio, o primeiro trabalho é construir relacionamentos, confiança e desenvolver uma visão de sucesso. Esses Círculos iniciais também identificam os pontos fortes do aluno e dos membros do Círculo, criando um mapa dos apoios sociais.

Perguntas para identificar possíveis membros do Círculo de apoio:

. Com quem você se sente seguro? Na comunidade? Na escola?

. Em quem você buscava ajuda quando você era mais jovem?

. Quem era seu professor favorito na escola fundamental?

. Quem é um modelo de pessoa para você?

. Quem busca seu apoio, conselho ou ajuda?

. Quem escuta você de verdade?

. Quem sabe tudo a respeito da situação em que você está?

. Quem entende você e os desafios que você enfrenta?

. Quem você quer ao seu lado numa situação nova?

À medida que o processo avança, o Círculo identifica as barreiras ao sucesso e sonda o que está por trás das questões apresentadas, a fim de entender as causas subjacentes para as barreiras. O Círculo cria então um plano de ação para os primeiros passos em direção à superação dessas barreiras. Os participantes do Círculo continuam a se encontrar regularmente para verificar o plano e para achar soluções para problemas, no caso de o plano não estar funcionando, e acompanhar esse plano à medida que o aluno vai, passo a passo, se encaminhado para a visão de sucesso. Durante esse tempo, o Círculo também continua a aprofundar os relacionamentos entre seus membros.

Este módulo oferece modelos de Círculos para explorar os pontos fortes dentro da comunidade e da família do aluno; para montar um plano; para averiguar o progresso e para celebrar. Estes Círculos estão enraizados no comprometimento positivo para com o jovem e para ajudá-lo a descobrir seus dons e seus talentos. O espírito desses Círculos é fornecer um equilíbrio de apoio e responsabilização numa visão positiva desse jovem e seu futuro. Em conjunto, a comunidade de cuidado dentro do Círculo guia esse jovem na direção do seu desenvolvimento como elemento valioso que contribui para a sua comunidade. Começa com uma visão, mas é executado passo a passo. A cada passo do caminho, o jovem é responsável perante sua comunidade de cuidado, da mesma forma que a comunidade de cuidado é responsável por atender seu comprometimento de apoiar esse jovem a cada passo e em todos os passos. Cada passo em frente é uma oportunidade para reconhecimento e celebração. É extremamente importante reservar tempo para valorizar e honrar o crescimento e o desenvolvimento do jovem dentro do espaço do Círculo.

Círculos de Apoio Intensivo, 10.1 a 10.5, foram planejados para serem usados em sequência, na ordem em que estão, durante um período de tempo. O objetivo é que esse aluno tenha apoio a longo prazo, a fim de que essa prática leve a uma verdadeira mudança na sua vida. O Círculo de Apoio Intensivo 10.4: *Check-In* – pode ser repetido muitas vezes enquanto o Círculo implementa o plano de mudanças. O Círculo de Apoio não termina enquanto não pudermos celebrar!

Dois Círculos mais nesta seção – 10.6 e 10.7 – podem ser usados com um grupo de alunos para ajudá-los a identificar a como fortalecer seus próprios sistemas de apoio. Estes Círculos não estão focados em um único indivíduo e não fazem parte dessa sequência.

10.1

Círculo de Apoio Intensivo: Construindo Relacionamentos

OBJETIVO: Construir relacionamentos mais profundos entre os apoiadores do aluno e gerar um comprometimento compartilhado para uma visão positiva para esse aluno.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, pratinhos de papel/cartelas, canetinhas coloridas, cartolina ou quadro para escrever as diretrizes.

ANTES DO CÍRCULO: Convide os participantes a trazerem um objeto que represente seus sonhos e esperanças em relação a (aluno/aluna) para colocar no centro do Círculo.

PREPARAÇÃO: Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel.

FACILITADOR: *Bem-vindos! Muito obrigado por estarem aqui hoje! Nós estamos iniciando nosso processo de construir uma estrutura de apoio para (aluno/aluna) e ajudá-lo(a) a ultrapassar os desafios que enfrenta para que consiga ter sucesso na escola. Sua presença aqui é um sinal forte de seu comprometimento para com (aluno/aluna). Esse processo não é uma solução rápida. Então, neste primeiro Círculo, nós vamos nos focar em nos conhecermos e construir o comprometimento para uma perspectiva positiva, de maneira que tenhamos um alicerce forte para encarar os desafios que teremos. Em Círculos futuros nós vamos traçar planos específicos para lidar com esses desafios. Mas primeiro, nós vamos formar juntos uma rede para fazermos esse trabalho.*

MOMENTO DE *ATENÇÃO PLE*NA/MINDFULNESS: *Faça uma pausa, respire e escute o som do sino.*

ABERTURA: Veja no Apêndice 2, ou crie sua própria.

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.

ATIVIDADE PRINCIPAL : Criar a base para desenvolver bons relacionamentos

RODADA: Conte-nos quem você é e há quanto tempo você conhece (aluno/aluna) e um pouco sobre sua relação.

RODADA: *Convido-os a pensar em um valor que você acredita que seria importante para nós, como grupo, que nos guie em nosso trabalho com (aluno/aluna). Escreva esse valor no papel. Quando o objeto da palavra chegar até você, compartilhe esse valor com o grupo, dizendo-nos por que você o considera importante. Coloque então esse valor no centro.*

EXPLIQUE: *Além dos valores, nós queremos criar alguns acordos sobre como vamos trabalhar juntos para apoiar (aluno/aluna). Esses acordos serão nossas diretrizes que vamos usar a cada encontro.*

RODADA: *Existem acordos que vocês acham que seriam importantes para nos guiar em relação à maneira como vamos tratar uns aos outros e como vamos falar uns com os outros neste processo?*

Registre as sugestões de diretrizes em um cartaz. Leia a lista das diretrizes sugeridas.

RODADA: *Vocês estão satisfeitos com esses acordos? Vocês conseguem se comprometer a tentar praticar esses acordos enquanto estivermos em Círculo?*

Se houver objeções a qualquer das diretrizes, passe o objeto da palavra para explorar qual necessidade essa diretriz está tentando atender e que necessidade faz com que haja objeções à mesma. Trabalhe com a linguagem sendo usada e com as necessidades subjacentes para encontrar o ponto comum a fim de criar uma diretriz que possa ser aceita por todos. Uma diretriz em torno da qual não haja consenso pode ser deixada de lado e ser retomada a conversa a respeito da mesma no futuro, enquanto as demais diretrizes são adotadas.

RODADA: *Convido vocês a compartilharem o objeto que trouxeram para representar seus sonhos e esperanças para (aluno/aluna). Conte-nos o que o objeto significa e coloque-o então no centro.*

EXPLIQUE: *A experiência de vida é a fonte primária de sabedoria em um Círculo. Então, nós vamos investir algum tempo explorando nossas próprias histórias. Essas histórias nos ajudam a nos conhecermos melhor e, muitas vezes, as histórias nos oferecem ideias que podem ser úteis quando começarmos a buscar soluções mais adiante em nosso processo.*

RODADA: *Contação de histórias: Escolha uma das perguntas sugeridas abaixo, ou desenvolva uma pergunta que esteja mais de acordo com as pessoas que estão no Círculo.*

1. *Conte-nos sobre quando você era adolescente e você se esforçava para se sentir parte da turma.*
2. *Conte-nos sobre quando você era adolescente e fez algo de que se sentiu orgulhoso.*
3. *Que ponto forte você vê em (aluno/aluna)? Conte-nos quando você viu esse ponto forte em (aluno/aluna), ou por que você considera que (aluno/aluna) tem esse ponto forte?*
4. *Conte-nos sobre um ponto forte que você traz para o objetivo desse Círculo e como esse ponto forte ajudou em sua vida.*
5. *Onde você consegue imaginar (aluno/aluna) daqui a cinco anos?*

RODADA: *De onde você tira a motivação quando enfrenta desafios difíceis?*

EXPLIQUE: *Nós vamos falar mais sobre motivação em nosso próximo Círculo. Peço-lhes que continuem a pensar em motivação e que percebam o que vocês já sabem a partir de suas próprias experiências de vida.*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *O que você está levando desse Círculo que será útil para você?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

10.2 *Círculo de Apoio Intensivo:* Mapa de Recursos

OBJETIVO: Construir relacionamentos e apoio mais profundos; identificar a rede de apoio em potencial para o aluno.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, valores e diretrizes do Círculo anterior.

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 SUGERIDA: Exercício de Encorajamento com Fita (Veja no Apêndice 2, Seção III).

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.

RODADA DE *CHECK-IN*/INICIAL: *Como vocês estão? Vocês têm alguma coisa em mente que gostariam de compartilhar com o Círculo?* Se houver alguém novo no Círculo, faça uma breve apresentação junto com essa rodada.

Revise as Diretrizes Básicas de um Círculo. Se houver novos participantes no Círculo, convide-os a acrescentar um valor e pergunte-lhes se há alguma coisa que eles sintam que precisam acrescentar às diretrizes.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Identificar a motivação do aluno e sua rede de apoio

RODADA: *O que você pensou desde nosso último Círculo sobre de onde vem a motivação? O que sua vida lhe ensinou a respeito de motivação?*

RODADA: *Conte-nos sobre uma experiência na qual você pensou que não conseguiria fazer alguma coisa e, depois, conseguiu?*

Em um cartaz ou no quadro, escreva o nome do aluno ou da aluna no centro.

RODADA: *Convido vocês a identificarem as fontes de apoio para (aluno/aluna).*

Mapeie esses recursos sugeridos em torno do nome do/da jovem e desenhe uma linha desde o nome no centro até o recurso ou a fonte de apoio.

RODADA: *Esquecemos de alguma fonte de apoio importante? Vocês poderiam acrescentar mais alguma coisa ao nosso mapa de recursos?*

Suspenda o objeto da palavra e peça aos participantes para identificarem conexões entre os recursos e desenharem linhas representando essas conexões. Esta imagem é a de uma rede de apoio. Pergunte ao aluno ou aluna:

Quem você chamaria se ficasse sem carona e precisasse ir para casa?

Quem você chamaria se não tivesse comida em casa?

Quem você chamaria se precisasse achar um lugar para morar ou um emprego?

Quem você chamaria se precisasse de ajuda com um irmão menor?

Quem você chamaria se precisasse de um conselho para resolver um problema?

Acrescente esses recursos ao mapa se já não tiverem sido identificados.

RODADA: *O que você acha dessa rede de apoio? Como você se sente vendo essa rede?*

FACILITADOR: *Nós estabelecemos uma fundação, um alicerce de pontos positivos e de recursos aos quais recorrer e construímos conexões neste Círculo. Quando nos encontrarmos no próximo Círculo, vamos identificar os passos que nós todos podemos dar. Nós vamos tentar também identificar as barreiras ao sucesso para (nome do aluno ou aluna) e identificar o que precisa acontecer para superar essas barreiras.*

RODADA DE *CHECK-OUT*/FINALIZAÇÃO: *Convido vocês a compartilhar, usando três palavras que descrevam como estão se sentindo ao final deste Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

10.3 *Círculo de Apoio Intensivo:* Elaborando um Plano

OBJETIVO: Elaborar um plano que aborde as responsabilidades e as necessidades do aluno/da aluna; identificar os apoios que serão dados pelos outros membros do Círculo; e construir relacionamentos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, valores e diretrizes, mapa de apoio elaborado no Círculo anterior.

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 SUGERIDA: Veja no Apêndice 2, ou elabore você mesmo.

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.

Revise os valores e as diretrizes básicas criadas no primeiro Círculo de Apoio.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Elaborar um plano que atenda às necessidades e responsabilidades do aluno

RODADA: *Compartilhe com o Círculo como você está se sentindo.*

RODADA: *Compartilhe uma situação contando como (nome do aluno) realizou algo bem feito ou no que ele teve sucesso desde nosso último encontro em Círculo.*

RODADA: *Compartilhe de forma breve sobre outras atividades ou ações realizadas com referência a (nome do aluno/da aluna).*

RODADA: *Quais são suas maiores preocupações com referência ao sucesso de (nome do aluno/da aluna)?*

Registre as ideias em um cartaz ou no quadro.

RODADA: *Convido vocês a compartilharem suas reflexões quanto à lista de preocupações em geral e o que você pode sugerir para qualquer item em especial.*

RODADA: *Quais itens da lista são mais importantes e como você pode oferecer ajuda?*

Exponha o mapa de apoio e lembre os participantes desses recursos.

RODADA: *Quem mais pode oferecer ajuda para alguma dessas preocupações? Com base em nossa discussão de hoje a respeito das preocupações, e dos recursos possíveis, que itens devem fazer parte de um plano que seja exequível, realizável, durante as próximas duas semanas? E durante o mês que vem?*

Registre as sugestões e o nome da pessoa que seria a líder dessas sugestões. Resuma as sugestões para o plano.

RODADA: Passe o objeto da palavra para verificar se há consenso a respeito das ideias no plano – **inclusive o aluno/a aluna**. Isso pode demorar várias rodadas.

Esclareça o plano: somente os elementos que todos aceitam farão parte do plano.

RODADA: *Qual é a sua responsabilidade para fazer com que esse plano funcione? O que você precisa que outros façam para que você consiga levar a termo suas responsabilidades?*

Escreva um plano com as responsabilidades de (nome do aluno/da aluna) e dos membros do Círculo; passe o plano em volta do Círculo a fim de que todos assinem. Esclareça os passos: quem vai monitorar o funcionamento do plano e quando o Círculo vai se reunir para verificar o progresso realizado.

RODADA DE *CHECK-OUT*/ FINALIZAÇÃO: *Como você se sente a respeito do trabalho que realizamos hoje em Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

10.4 *Círculo de Apoio Intensivo:* *Check-In*

Depois do Círculo de Apoio ter criado um plano, o Círculo vai se reunir regularmente – a frequência é determinada pelos membros do Círculo – a fim de verificar o progresso na implementação do plano. Os Círculos de Check-In podem modificar o plano para adequá-lo às circunstâncias que se modificaram ou devido a novas informações. Esses Círculos revisam os desenvolvimentos desde o último encontro, continuam a identificar os pontos fortes e os recursos e decidem se há necessidade de ajustar o plano. Os Círculos de Check-In também continuam a construir relacionamentos no grupo, pois compartilham histórias de vida dos membros do Círculo as quais têm relação com a situação.

OBJETIVO: Revisar o progresso do plano para (nome do aluno/da aluna); revisar as responsabilidades de todos os participantes; ajustar o plano, se necessário; construir relacionamentos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, valores e diretrizes, mapa de apoio, plano elaborado no Círculo anterior.

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 SUGERIDA: Veja no Apêndice 2, ou elabore você mesmo.

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.

Revise os valores e as diretrizes básicas criadas no primeiro Círculo de Apoio.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Juntar *feedback* sobre o funcionamento do plano e fazer ajustes

RODADA: *Vamos iniciar compartilhando como estamos nos sentindo.*

RODADA: *Compartilhe uma situação contando como (nome do aluno) realizou algo bem feito ou no que ele/ela teve sucesso desde nosso último encontro em Círculo.*

RODADA: *Compartilhe de forma breve sobre outras atividades ou ações realizadas com referência a (nome do aluno/da aluna).*

RODADA: *Compartilhe seus pensamentos e suas reações ao que foi relatado nessa última rodada.*

RODADA: *O que parece estar funcionando bem?*

RODADA: Selecione uma pergunta do Apêndice 1, Contação de Histórias. Por exemplo: *'Compartilhe uma história de sua vida, quando você teve uma mudança de hábitos significativa'.*

RODADA: *Nós queremos discutir possíveis ajustes em nosso plano. Temos alguma coisa que não está funcionando em nosso plano que precisamos ajustar, ou estamos prontos para assumir novos desafios?*

RODADA: *O que você pensa a respeito das ideias sugeridas na última rodada?*

Determine se há consenso para que haja alguma mudança no plano.

RODADA: *Qual o seu comprometimento específico para as próximas duas semanas?*

RODADA: *O que você gostaria de dizer a (nome do aluno/da aluna) antes de encerrarmos o Círculo?*

Esclareça os próximos passos e quando os participantes terão o próximo Círculo de Apoio Intensivo.

RODADA *CHECK-OUT*/ FINALIZAÇÃO: *Como você se sente a respeito do trabalho que realizamos hoje em Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

10.5 *Círculo de Apoio Intensivo:* Celebração

OBJETIVO: Celebrar as conquistas parciais ou a concretização das etapas do plano; reconhecer o sucesso; fortalecer os relacionamentos para sustentar o sucesso.

ANTES DO CÍRCULO: Peça ao aluno/aluna que traga um objeto da palavra e que planeje uma abertura e um encerramento para o Círculo.

MATERIAIS: Objeto da palavra escolhido pelo aluno/pela aluna, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, valores e diretrizes do Círculo anterior.

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 SUGERIDA: Abertura realizada pelo aluno/aluna, ou veja no Apêndice 2, ou elabore você mesmo.

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.

Revise os valores e as diretrizes básicas criadas no primeiro Círculo de Apoio.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Expressar o reconhecimento e a valorização do trabalho do círculo

RODADA: *Escolha um de nossos valores que está no centro e fale-nos de uma ocasião em que você sentiu que uma pessoa do Círculo demonstrou esse valor, ou que todos no Círculo o demonstraram.*

RODADA: *Expresse seu reconhecimento por algo feito por (nome do aluno/da aluna).*

RODADA: *Expresse seu reconhecimento por algo feito por outros participantes do Círculo que nos possibilitaram chegar a este momento de celebração.*

RODADA: *Compartilhe o que faz você se sentir bem pela sua contribuição ao progresso do Círculo.*

RODADA: *Quais são suas esperanças para (nome do aluno/da aluna).*

RODADA: *Que presente você considera que recebeu por fazer parte desse Círculo e que você acha que vai ajudá-lo em outra parte de sua vida?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/ FINALIZAÇÃO: *Como está se sentindo?*

ENCERRAMENTO: Conduzido pelo aluno/aluna.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

10.6 O Que Deu Certo em Sua Família

OBJETIVO: Focar a atenção nos aspectos positivos da infância, que são fonte de sabedoria e de força na formação de uma vida com mais satisfação.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, materiais de arte (cartolina, papéis coloridos, tesouras, cola, canetas, adesivos, lã, canudos, etc.).

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 SUGERIDA: Veja no Apêndice 2, ou elabore você mesmo.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*/INICIAÇÃO: *Como você está se sentindo hoje?*

RODADA DE VALORES: *Diga-nos um valor que era importante para você na sua infância e que continua sendo importante hoje.* Faça uma lista desses valores, à medida que forem sendo mencionados pelos participantes, e coloque essa lista no centro.

Revise as diretrizes básicas do Círculo.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Relembrar o que deu certo na infância e as dádivas recebidas por isso

EXPLIQUE: *George Vaillant escreveu: "O que dá certo na infância prediz o futuro muito melhor do que o que dá errado."*

RODADA: *O que deu certo na sua infância? Eu convido vocês a usarem o material de artes para criar uma imagem ou um desenho que represente o que foi bom em sua infância.*

RODADA: *Eu convido vocês a compartilharem suas criações sobre o que foi bom em sua infância, o que deu certo, e a falar sobre o que a imagem significa.*

RODADA: *Que ponto positivo você traz hoje por ter tido coisas boas em sua infância?*

RODADA: *Como você compartilha esse presente, essa dádiva, com o mundo?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/ FINALIZAÇÃO: *O que você pode levar desse Círculo que vai lhe ser útil?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi adaptada da obra de Boyes-Watson and Pranis, *No Coração da Esperança*.

10.7 Círculo para Identificar as Fontes de Apoio

OBJETIVO: Ajudar os participantes a identificarem as pessoas em suas vidas com quem podem contar para diferentes tipos de apoio social.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, papel em branco, lápis, canetinhas nas cores vermelha, verde e amarela.

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 SUGERIDA: Veja no Apêndice 2, ou elabore você mesmo.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*/INICIAÇÃO: *Conte-nos em poucas palavras sobre algo bom na sua vida hoje.*

RODADA DE VALORES: *Diga-nos um valor que é importante para você, em sua infância, nos relacionamentos com as pessoas que lhe dão apoio.*

Faça uma lista desses valores, à medida que forem sendo mencionados pelos participantes, e coloque essa lista no centro.

Revise as diretrizes básicas do Círculo.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Fazer um inventário de nossas redes de apoio

Solicite aos participantes que façam uma lista em resposta a cada um dos seguintes cenários, um por vez, numa folha de papel em branco.

1. *Imagine que você tivesse uma consulta médica importante, mas no dia marcado, você descobre que seu carro não está funcionando e você não tem como chegar ao consultório. Faça a lista de pessoas em sua vida a quem você poderia chamar para lhe dar uma carona.*

2. *Imagine que você acabou de brigar com seu namorado/sua namorada, ou que teve um dia horrível na escola ou no trabalho, e você quer ter alguém com quem possa falar abertamente da sua frustração ou preocupações. Faça a lista das pessoas em sua vida com quem você pode chorar as mágoas ou conversar a respeito de seus problemas de escola ou trabalho.*

3. *Você acaba de descobrir que o emprego que você ia iniciar na semana seguinte foi cancelado. Faça a lista de todas as pessoas a quem você poderia ligar para ver se sabem de uma vaga para você trabalhar.*

Distribua outra folha em branco e peça-lhes para escreverem seu nome no centro, em letras grandes. Peça-lhes que mapeiem cada uma dessas pessoas das suas listas nesta nova folha.

Usando a caneta amarela, desenhe uma seta entre você e a pessoa que você identificou na lista 1; usando a caneta vermelha, desenhe uma seta entre você e todas as pessoas que você identificou na lista 2; e usando uma caneta verde, desenhe uma seta entre você e as pessoas identificadas na lista 3.

Desenhe um triângulo em volta dos nomes das pessoas que são membros da sua família; desenhe um quadrado em volta dos nomes dos amigos; desenhe um círculo em volta dos nomes dos vizinhos e colegas de trabalho/escola. Por fim, una os nomes das pessoas (tanto podem estar dentro dos triângulos, quadrados como dos círculos) que se conhecem.

EXPLIQUE: *Agora todos têm um mapa visual da sua rede de apoio social. Todos nós precisamos de apoios diferentes: emocional (vermelho), informacional (verde) e prático (amarelo). Observe o mapa e perceba: Onde há espaços vazios? Você tem bastante apoio emocional, mas não tem muitos contatos informacionais? De onde vem a maior parte de seu apoio: amigos, família ou vizinhos? Existe alguma forma de você aumentar a rede de apoio em sua vida?*

RODADA: *O que você aprendeu com seu mapa a respeito de sua rede de apoio? De onde vem a maior parte de seu apoio?*

RODADA: *O que mais você percebeu a respeito de sua rede de apoio?*

RODADA: *Existem maneiras de aumentar os diferentes tipos de apoio em sua vida?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/ FINALIZAÇÃO: *Quais são seus pensamentos ao finalizarmos este Círculo?*

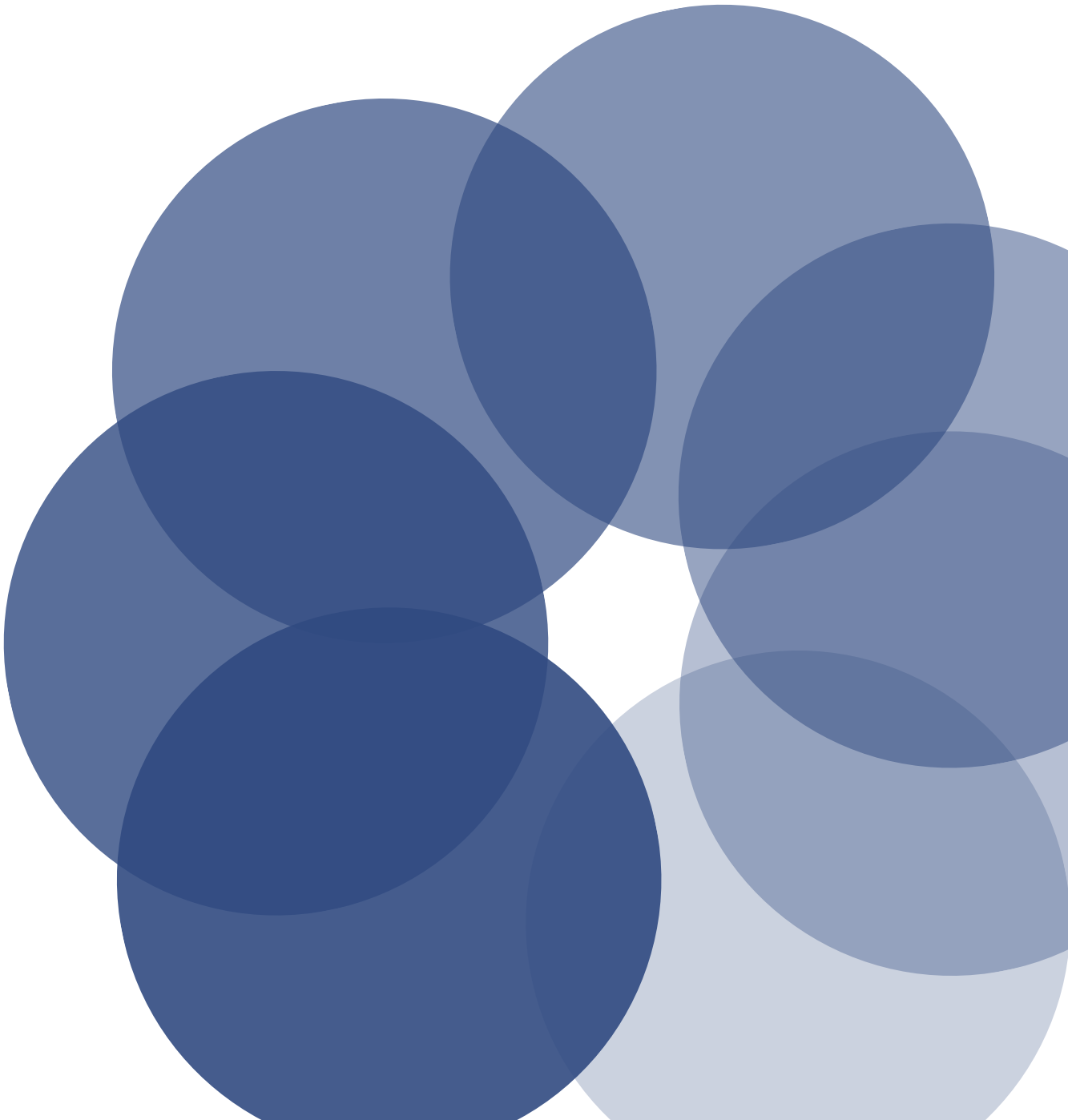
ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi adaptada da obra de Boyes-Watson and Pranis, *No Coração da Esperança*.

PARTE III

O Uso do Círculo Quando as Coisas Dão Errado



Disciplina Restaurativa

ENTENDENDO A DISCIPLINA RESTAURATIVA

Este guia está baseado no pressuposto de que a construção de uma comunidade forte e solidária seja o alicerce para uma escola saudável. Todos os Círculos apresentados até aqui, neste guia, estão focados na criação de um clima escolar positivo no qual todos os membros vivenciam o sentimento de pertencimento e de respeito. Se as escolas investem a maior parte de seu tempo e de energia construindo relacionamentos saudáveis, somente uma fração de seu tempo e energia precisará ser investido em reparar esses relacionamentos quando as coisas não dão certo.

A disciplina restaurativa tem suas raízes na suposição primordial de que todos desejam estar em bons relacionamentos com os outros e consigo. Todos querem se sentir respeitados, ter um senso de dignidade, sentir que os outros se importam com ele/ela e sentir que são valorizados. Construir relacionamentos fortes e positivos dentro da comunidade escolar é a chave para usar a disciplina restaurativa, quando os alunos e os adultos cometem erros. O estabelecimento de uma cultura escolar em que todos os membros da comunidade são cuidados e respeitados forma o alicerce. O uso da disciplina restaurativa só é eficaz se houver um enfoque da escola como um todo que esteja baseado na aspiração compartilhada de construir uma comunidade escolar solidária.

O uso da disciplina restaurativa só é eficaz se houver um enfoque da escola como um todo que esteja baseado na aspiração compartilhada de construir uma comunidade escolar solidária.

Quando alguma coisa dá errado em um ambiente escolar, surge o questionamento: o que precisa acontecer para se dar uma resposta ao que deu errado? A disciplina restaurativa diz que o que acontece em seguida é que as partes envolvidas exploram maneiras de entender o dano e determinam a maneira de deixar as coisas certas. A estrutura restaurativa emerge a partir do princípio de que a transgressão deve ser examinada a partir da perspectiva de qual dano ocorreu como resultado do incidente específico, o que é preciso fazer para reparar o dano e o que precisa acontecer para que isso não volte a ocorrer.

Tanto no caso do dano envolver a infração de uma regra, ou o ato de machucar outra pessoa, ou perturbar em sala de aula, o foco inicial é o dano específico desse incidente. Para entender qual foi o dano específico, devemos trabalhar com aqueles que sofreram o dano: isso é imprescindível.

Ninguém mais pode definir o dano. A instituição ou terceiros, tais como professores ou o diretor, não podem definir o dano. Uma resposta restaurativa busca aqueles que sofreram o dano devido a um incidente específico para entender como eles foram afetados. O foco, então, está na reparação. Quais são as obrigações para a reparação que surgem a partir do dano? O que o transgressor pode fazer para reparar o dano para os indivíduos afetados e para a comunidade da sala de aula ou da escola? O que a comunidade (amigos, grupo de alunos da sala de aula) pode fazer para reparar o dano a quem foi afetado? Do que os alunos ou adultos que foram afetados pelo dano necessitam, a fim de se sentirem novamente seguros na escola?

A disciplina restaurativa, portanto, demanda que se trabalhe com a pessoa afetada e com a pessoa que causou o dano. Essa é uma mudança grande em relação à disciplina tradicional, a qual tende a focar exclusivamente no transgressor. De uma perspectiva restaurativa, chegamos à conclusão que, se não trabalharmos com a pessoa que sofreu o dano, o transgressor não conseguirá entender realmente como seu comportamento machucou o outro. Sem ouvirmos a voz, ou as vozes, de quem foi afetado, nós também não temos base para entendimento sobre o que poderia ser feito para deixar a situação melhor para quem foi afetado. Mais ainda, ignorar as necessidades da pessoa prejudicada pode levar a dinâmicas negativas subsequentes, tais como machucarem a si mesmas ou aos outros.

Depois de abordar a necessidade de reparar o dano daquele incidente, uma resposta restaurativa explora o que é preciso acontecer para que o comportamento não se repita. Para isso é preciso reconhecer e atender às causas subjacentes do comportamento, que poderá envolver mágoas anteriores que nunca foram reconhecidas e tratadas. Uma resposta restaurativa busca a promoção da cura para todas as mágoas – as que foram causadas pelo incidente atual e as reveladas através do incidente atual. Que mudanças o transgressor precisa fazer para que o dano não volte a ocorrer? Que mudanças a comunidade (escola ou sala de aula) precisa fazer para que o dano não volte a ocorrer? Que mágoas/danos anteriores precisam ser tratados para prosseguir de forma saudável?

A comunidade daqueles envolvidos no incidente, incluindo colegas, amigos e família, são participantes-chave nesse processo. A pessoa que foi magoada precisa da comunidade para ajudá-la a separar sua dor de quem ela é como pessoa, assim como a pessoa que provocou o dano precisa da comunidade para ajudá-la a separar seu comportamento de quem ela é como pessoa.

A resposta restaurativa é uma resposta exploratória: a resposta à pergunta do que é preciso ser feito não tem resposta no início. Aqueles que foram os mais afetados ou os mais envolvidos na situação do dano são os que vão fazer parte da exploração. Aqueles que facilitam esse processo de exploração dão assistência às partes chave para explorarem a situação. Eles fazem perguntas que ajudam os participantes a contarem suas próprias histórias do que aconteceu, de como foram impactados e do que eles precisam para que a situação seja reparada. O pensamento restaurativo envolve o reconhecimento de que o educador não consegue responder às perguntas-chave para as partes envolvidas; somente as partes envolvidas diretamente podem ter as respostas a essas perguntas; as respostas, por sua vez, irão então levar a um plano de disciplina restaurativa.

As perguntas restaurativas usadas em uma variedade de processos formais e informais são:

- O que aconteceu?
- No que você estava pensando na hora? Como você se sentiu? No que você tem pensado desde então?
- Quem foi afetado pelo que aconteceu?
- Quais são seus pontos fortes?
- O que é preciso fazer para reparar o dano?
- O que é preciso fazer para evitar que isso volte a acontecer no futuro?

A RESPONSABILIZAÇÃO EM UMA ESTRUTURA RESTAURATIVA

Na estrutura restaurativa, a responsabilização significa assumir a responsabilidade por suas ações e tomar medidas para reparar qualquer dano advindo dessas ações. A responsabilização não é imposta de fora para dentro. A responsabilização vem de dentro, a partir do reconhecimento de que suas ações causaram danos a outros. Esse reconhecimento faz com que você tenha consciência de que tem uma obrigação de reparar o dano ou de deixar as coisas bem. A maneira mais poderosa de entender o impacto de suas ações é ouvir diretamente de quem sofreu o dano causado por suas ações. Quando apropriado, o processo frente a frente é a forma de responsabilização mais significativa.

A responsabilização tem cinco dimensões em uma estrutura restaurativa:

1. Reconhecer que você causou dano com suas ações ou seu comportamento.
2. Entender como os outros foram afetados pelas suas ações.
3. Tomar medidas para reparar o dano com quem foi prejudicado.
4. Retribuir à comunidade.
5. Fazer planos para que isso não aconteça de novo.

Em um processo de disciplina restaurativa frente a frente, os primeiros dois elementos da responsabilização são alcançados pelo diálogo em si. Os outros três elementos são tratados no plano de disciplina que surge a partir do diálogo.

Antes de reunir a todos em um processo frente a frente, o facilitador prepara as partes. A preparação pode ser simples: verbalmente, verificar com todas as partes a respeito de sua disposição para trabalhar na reparação do dano.

Em casos mais sérios, a preparação poderá envolver encontros um a um com todas as partes afetadas para uma discussão mais aprofundada a respeito do incidente e dos eventos relacionados. Embora essa seja uma preparação mais intensiva, o facilitador estará explorando o grau do dano, as questões subjacentes relacionadas ao fato, histórias de traumas no passado, a capacidade de articular necessidades e sentimentos, assim como quaisquer preocupações quanto à segurança com cada uma das partes separadamente. O facilitador poderá fazer as seguintes perguntas:

- O que você quer que aconteça?
- Que resultado você quer?
- Que papel você quer desempenhar?

Esse é o primeiro passo para a reflexão e empoderamento. Nesses encontros, o facilitador evita socorrer, ignorar desejos, ou influenciar excessivamente. O objetivo dos encontros de preparação é ajudar o facilitador a decidir se vai em frente com o processo

frente a frente, determinar quem deve estar lá e elaborar as especificidades do processo para adequá-lo à situação.

Um processo restaurativo frente a frente inclui a pessoa que causou o dano, a pessoa que sofreu o dano, apoiadores de cada um, funcionários da escola selecionados, às vezes outros membros da comunidade, tais como colegas de aula e um facilitador. Cada participante responde às perguntas restaurativas a partir de sua perspectiva, de modo que o grupo possa desenvolver a compreensão do dano e as possibilidades de reparação. As respostas às perguntas restaurativas levam o Círculo a formular as ações que constituirão o plano de disciplina – o plano para fazer com que as coisas fiquem bem. A sabedoria coletiva do grupo, ao invés de uma figura de autoridade, determina os termos da responsabilização para que as coisas fiquem bem. Esses termos de responsabilização serão o acordo por escrito que todos os participantes assinarão.

O acompanhamento, após o acordo, é parte importantíssima do processo da disciplina restaurativa. O acordo deve ser monitorado para certificar-se de que os itens do acordo estejam sendo cumpridos. As estratégias de resolução de problemas são acionadas, se houver problemas com o acordo, incluindo-se aí a possibilidade de reunir o grupo novamente e ajustar o acordo, se esse se mostrar impraticável. Por fim, quando o acordo estiver terminado, é importante que haja alguma forma de celebração para homenagear a finalização com sucesso. Como diz Nancy Riestenberg, "Não termina enquanto não se tiver celebrado!"

Partes da Preparação do Processo de Disciplina Restaurativa

Preparação para o encontro frente a frente.

Convocação do encontro frente a frente e criação de um acordo.

Acompanhamento para dar suporte à finalização do acordo.

Celebração!

A disciplina restaurativa muda de:

Dizer o que fazer	**para**	escutar
Saber as respostas	**para**	ter curiosidade
Instituição/outros tentando restaurar o equilíbrio	**para**	aqueles que foram afetados restauram o equilíbrio
Foco no transgressor	**para**	foco em quem sofreu o dano e em quem causou dano
Coerção externa	**para**	motivação interna

MÓDULO 11

Aprendendo a Disciplina Restaurativa

Muitas pessoas consideram que os enfoques restaurativos se alinham com seu senso pessoal de justiça e se identificam com suas práticas dentro das famílias e escolas. Porém, enfoques restaurativos não são o paradigma dominante para responder a transgressões em uma cultura que veio a depender fortemente da imposição de punições e de ameaças de punição como estratégia para prevenir e dar respostas às condutas nocivas. Muitas mensagens dentro de nossa cultura e dentro das escolas vinculam disciplina a castigo. Assim, a mudança para o pensamento e enfoques restaurativos toma tempo e requer prática.

Muitas mensagens dentro de nossa cultura e dentro das escolas vinculam disciplina a castigo. Assim, a mudança para o pensamento e enfoques restaurativos toma tempo e requer prática.

Este módulo oferece três Círculos de aprendizagem para desenvolver e entender a disciplina restaurativa entre todos os membros da comunidade escolar e a comunidade em geral em seu entorno. Para fazer a mudança para uma escola restaurativa, todos os membros da comunidade precisam refletir a respeito de suas próprias necessidades quando eles sofrem danos e a respeito do que eles precisam para ficar bem. Eles também precisam pensar no que eles precisariam fazer para deixar as coisas certas quando eles causam danos. Nós conclamamos de forma incisiva às escolas a investirem tempo e usarem os três Círculos de aprendizagem introdutórios apresentados neste módulo, de maneira que todos – professores, alunos, funcionários, guardas escolares, motoristas de ônibus escolares, funcionários da empresa de alimentação, engenheiros civis, bem como os pais, voluntários e parceiros comunitários – possam aprender a respeito da disciplina restaurativa. Nós conclamamos as escolas a também engajarem todos os membros da comunidade em uma conversa franca e profunda sobre como eles gostariam de responder à transgressão dentro de sua comunidade.

11.1 Círculo 1: Entendendo a Estrutura da Justiça Restaurativa para Lidar com o Dano

OBJETIVO: Criar uma compreensão do fundamento dos princípios da Justiça Restaurativa na comunidade escolar.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, material para escrever.

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 SUGERIDA: Veja no Apêndice 2, ou elabore você mesmo.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*/INICIAÇÃO: *Diga-nos qual é seu nome e alguma coisa que seus amigos diriam sobre você.*

RODADA DE VALORES: *Diga-nos um valor que é importante para você quando você enfrenta uma situação difícil.* Faça uma lista desses valores, à medida que forem sendo mencionados pelos participantes, e coloque essa lista no centro.

Revise as diretrizes básicas do Círculo.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Expressar os sentimentos e as necessidades que um dano causou no passado

EXPLIQUE: No Círculo de hoje nós vamos explorar os princípios da Justiça Restaurativa, examinando as nossas próprias experiências de vida. Howard Zehr, um líder precursor da Justiça Restaurativa, sugere que o primeiro princípio que a rege é de que está focada no dano. Com isso, ele quer dizer que a Justiça Restaurativa não está focada nas leis ou regras, mas no dano humano real que resulta de comportamentos nocivos.

Pense em uma ocasião em que você sofreu um dano ou foi magoado por outra pessoa. Nós sugerimos que você prefira focar em uma experiência de dor que não o deixa chateado hoje. Lembre dessa experiência, percebendo os sentimentos que afloraram em você depois desse incidente.

Os participantes permanecem em silêncio, concentrando-se na lembrança. *Peça-lhes que escrevam uma lista dos sentimentos que estão associados a essa experiência de se sentir magoado. Podem também fazer desenhos dos sentimentos que surgiram. Reserve um tempo para que escrevam a lista ou criem imagens.*

RODADA: *Compartilhe os sentimentos que você listou ou desenhou. Pode ser que tenhamos todos palavras semelhantes. Não importa. Diga-nos todas as palavras que você escreveu, mesmo que já tenham sido ditas. A repetição dos sentimentos, à medida que o objeto da palavra vai passando, é boa, porque os participantes perceberão o quanto existe de comum entre eles.* Escreva as respostas no quadro. Escreva todas as respostas para honrar os sentimentos de cada um.

Agora volte para a mesma lembrança na sua memória para a época em que você foi magoado e pense no que você precisava para sentir-se melhor depois de ter sofrido o dano. Faça uma lista dessas necessidades ou desenhe o que você precisava. Reserve um tempo para que escrevam a lista ou criem imagens.

RODADA: *Compartilhe as necessidades que você escreveu ou desenhou. Escreva as respostas no quadro.*

RODADA: *Depois de ter escutado a lista de todos, conte-nos o que você percebeu a respeito dos sentimentos e necessidades das pessoas que sofreram danos?*

RODADA: *O que você acha que quer dizer quando mencionamos que o foco da Justiça Restaurativa é o dano?*

Ao final da rodada, explique:

A Justiça Restaurativa concentra-se em deixar as coisas bem depois de haver acontecido algum tipo de dano. A fim de que isso seja possível, nós precisamos entender como as coisas deram errado. As mágoas dos que sofreram os danos são o que deu errado, então eles se tornam o ponto principal na busca para entender como as coisas podem ficar bem.

RODADA DE *CHECK-OUT*/ FINALIZAÇÃO: *Vocês gostariam de acrescentar algum comentário sobre nossa discussão hoje antes de encerrarmos o Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

11.2 Círculo 2: Entendendo a Estrutura da Justiça Restaurativa para Lidar com o Dano

OBJETIVO: Continuar a criar uma compreensão do fundamento dos princípios da Justiça Restaurativa na comunidade escolar.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro.

ANTES DO CÍRCULO: Escreva no quadro em letras grandes: *Responsabilização = assumir a responsabilidade e fazer ações para reparar o dano causado pelo nosso comportamento.*

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 SUGERIDA: Veja no Apêndice 2, ou elabore você mesmo.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*/INICIAÇÃO: *Convido-os a dizerem seu nome e como está seu dia hoje.*

RODADA DE VALORES: *Diga-nos um valor que é importante para você quando você comete um erro e depois tenta corrigi-lo.*

Faça uma lista desses valores, à medida que forem sendo mencionados pelos participantes; coloque essa lista no centro.

Revise as diretrizes básicas do Círculo.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Explorar o que significa "Assumir a Responsabilidade"

EXPLIQUE: *No Círculo de hoje, nós vamos continuar explorando os princípios da Justiça Restaurativa, examinando nossas próprias experiências de vida. O segundo princípio da Justiça Restaurativa, segundo Howard Zehr, é que, quando causamos dano, nós criamos a obrigação, ou o dever, de assumir a responsabilidade por como nosso comportamento afeta os outros. Zehr define responsabilização como assumir a responsabilidade e realizar ações para reparar o dano causado por nosso comportamento.*

RODADA: *O que quer dizer "assumir a responsabilidade pelo nosso comportamento"?*

RODADA: *Que diferença pode haver entre "realizar ações para reparar o dano de seu comportamento" e "assumir a responsabilidade pelo dano causado pelo seu comportamento"?*

RODADA: *Quais podem ser as necessidades de alguém que está tentando assumir a responsabilidade de reparar o dano ou fazer as pazes?*

COMPLEMENTE: *Pense em uma ocasião em que você causou dano e depois assumiu a responsabilidade e deixou as coisas bem. Lembre-se dessa época e perceba quais foram seus sentimentos. Faça uma lista desses sentimentos ou desenhe uma representação desses sentimentos.*

Reserve um tempo para que lembrem dos sentimentos e façam a lista ou desenho.

RODADA: *Que sentimentos surgiram para você ao lembrar da ocasião em que você assumiu a responsabilidade e deixou as coisas bem.* Escreva a lista de sentimentos no quadro.

EXPLIQUE: *A responsabilização em um processo de Justiça Restaurativa não é fácil. Pode-se dizer que é bastante difícil assumir a responsabilidade, reconhecer que causamos danos para outra pessoa. É preciso coragem. No entanto, no processo de responsabilização nós crescemos e nos tornamos seres humanos melhores, mais alinhados com nosso melhor eu (best self). Quando assumimos a responsabilidade, tiramos um grande peso de nossos ombros.*

RODADA DE *CHECK-OUT*/ FINALIZAÇÃO: *Você gostaria de acrescentar algum comentário sobre nossa discussão, hoje, antes de encerrarmos o Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

11.3 Círculo: O Que Vai Deixar as Coisas Bem?

OBJETIVO: Aumentar nossa compreensão das implicações das ações da estrutura da Justiça Restaurativa, explorando as necessidades daqueles que sofreram o dano e as ações possíveis para deixar as coisas bem depois do dano.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro e fotocópias de casos.

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 SUGERIDA: Veja no Apêndice 2, ou elabore você mesmo.

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.

RODADA DE *CHECK-IN*/INICIAÇÃO: *Convido-os a dizerem seu nome e a compartilhar algo inesperado que aconteceu com vocês recentemente.*

RODADA DE VALORES: *Diga-nos um valor que é importante para você, quando você quer ter um bom relacionamento com alguém.*

Faça uma lista desses valores, à medida que forem sendo mencionados pelos participantes, e coloque essa lista no centro.

Revise as diretrizes básicas do Círculo.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Refletir sobre danos e o que envolverá "Deixar as Coisas Bem"

EXPLIQUE AOS PARTICIPANTES: *Nosso Círculo hoje vai explorar como aplicar os princípios da Justiça Restaurativa em nossa comunidade quando acontece um dano.*

RODADA: *Compartilhe de forma breve um exemplo de uma ação que você fez para deixar as coisas bem, após ter feito algo que magoou alguém ou que provocou dano. Nós não precisamos saber os detalhes da situação. Simplesmente um exemplo de como deixar as coisas bem de novo.*

LEIA: Selecione um dos casos da folha de casos que seja apropriado para a idade desse grupo.

RODADA: *Quem foi afetado nessa situação? Que tipo de mágoas eles vivenciaram?* Liste as respostas no quadro.

RODADA: *Quem tem a responsabilidade por tentar deixar as coisas bem de novo?* Liste as respostas no quadro.

RODADA: *Vocês acham que esquecemos de alguém ao pensar sobre quem foi afetado e quem tem a responsabilidade? Quem mais pode ter sido afetado pela situação? Quem mais pode ser útil para buscar soluções?* Acrescente qualquer informação a mais às listas no quadro.

RODADA: *Que tipos de ações podem fazer com que as coisas fiquem bem de novo?* Liste as respostas no quadro.

EXPLIQUE: *Quando algo dá errado entre seres humanos, a Justiça Restaurativa foca-se na compreensão dos danos e na determinação de qual a melhor maneira de reparar esses danos ou curar as mágoas. Nós estamos, todos, aprendendo juntos a entender o dano causado por nossas ações e qual a melhor maneira de repará-lo. Obrigado por explorarem essas ideias, juntos, hoje!*

RODADA DE *CHECK-OUT*/ FINALIZAÇÃO: *Você gostaria de acrescentar algum comentário sobre nosso Círculo hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Exemplos de Situações para o Círculo 11.3

O Que Vai Deixar as Coisas Bem?

SITUAÇÃO 1

Jessica está sentada em seu lugar na sala de aula, desenhando com canetinhas colorida. Quando ela levanta para perguntar alguma coisa à professora, Kimberly vai até sua mesa, pega uma canetinha vermelha e faz um risco grande no desenho de Jessica.

SITUAÇÃO 2

Alex está caminhando no corredor da escola quando Anderson dá um encontrão proposital para derrubar o livro que Alex levava. Um grupo de jovens começam a rir, quando veem isso acontecer. Quando Alex vai juntá-lo, Anderson chuta o livro para longe, o que faz os jovens rirem ainda mais. Continuam gargalhando enquanto Alex vai desajeitadamente recuperar seu livro.

SITUAÇÃO 3

Melissa chega na aula atrasada e deixa seus livros caírem sobre a classe, ruidosamente, enquanto o professor está dando as instruções para a classe. O professor pede à Melissa que seja mais discreta. Melissa levanta e grita "F&*#-se!" e sai da sala de aula como um furacão.

SITUAÇÃO 4

Rafael e Ivan estão jogando bolinhas de papel mascado um no outro, no fundo da sala de aula, sempre que o professor está de costas para a turma escrevendo problemas de Matemática no quadro. Eles continuam a brincadeira durante a maior parte do tempo da aula, distraindo os outros alunos que estão ansiosos para ver se eles serão pegos. O professor percebe que a turma está ficando cada vez mais barulhenta, mas não sabe o que está acontecendo, até que quase ao final da aula ele vê Rafael no ato de atirar uma bolinha.

SITUAÇÃO 5

No refeitório, um grupo de alunos do 8º ano está de bagunça, atirando colheradas de comida nos colegas sentados do outro lado da mesa. Uma das "munições" é atirada em uma mesa ao lado e, em seguida, os alunos das duas mesas estão se jogando comida. Não se passa muito tempo até que todos no refeitório estejam participando da guerra de comida, ignorando as instruções dos monitores do almoço para que parem imediatamente. Quando o diretor entra no refeitório, o chão e as paredes estão cobertos de comida, os adultos estão vermelhos de raiva, e várias crianças mais novas estão amontoadas em um canto chorando.

MÓDULO 12

Disciplina Restaurativa e Círculos de Conflito

O Módulo 12 oferece um formato de modelo de Círculo para usar quando as coisas dão errado no decorrer do dia a dia. Como seres humanos, todos cometemos erros. Parte do nosso crescimento e desenvolvimento é entender como nosso comportamento afeta os outros e aprender a assumir a responsabilidade e restaurar a qualidade positiva do relacionamento. A disciplina restaurativa busca a construção de uma comunidade mais forte, pelo envolvimento de toda a comunidade escolar na busca da solução positiva para aquilo que não deu certo. O processo restaurativo usa o conflito como oportunidade para fortalecer os relacionamentos existentes. Quando ocorre um transtorno, resolver o dano traz lições importantes – não só para quem cometeu o dano, mas para todos os membros da comunidade.

Quando ocorre um transtorno, resolver o dano traz lições importantes – não só para quem cometeu o dano, mas para todos os membros da comunidade.

Já que este guia é sobre Círculos, nós oferecemos um modelo simples para fazer as perguntas restaurativas dentro do formato do Círculo. Assim que se estabelecer a prática de Círculos dentro de uma comunidade, o uso do formato do Círculo para a disciplina restaurativa acaba por se tornar o lugar natural para se ter uma conversa significativa a respeito de algo que realmente interessa.

Os valores e diretrizes já estabelecidos dentro do grupo durante os Círculos de Construção de Comunidade são recursos essenciais para restaurar e reparar o dano quando alguma coisa não dá certo. O primeiro modelo é um formato simples que pode ser usado quando acontecem transtornos no dia a dia, envolvendo uma transgressão clara de uma parte afetando a outra.

No Módulo 12 nós incluímos seis modelos de Círculos para resolver conflitos. Um deles é um Círculo para usar quando houve uma briga ou conflito entre duas partes e ambas são igualmente responsáveis por causar danos entre si. O segundo Círculo é uma variação do primeiro. O terceiro usa o silêncio e a escrita para lidar com o conflito usando os princípios restaurativos. O Círculo seguinte é para acolher um aluno após uma suspensão e os dois últimos lidam com dificuldades comuns que ocorrem em sala de aula.

12.1 Modelo para um Círculo de Disciplina Restaurativa

OBJETIVO: Conversar a respeito de um incidente que causou danos dentro da sala de aula ou na comunidade escolar e encontrar uma resposta para esse dano.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, recortes de papel para escrever os valores, quadro ou cartaz para escrever as diretrizes, canetinhas.

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 SUGERIDA: Veja no Apêndice 2, ou elabore você mesmo.

EXPLIQUE POR QUE ESTAMOS AQUI: *Nós estamos em Círculo, hoje, para encontrar a maneira de deixar as coisas bem de novo depois de (resuma o incidente ao qual tem de dar uma resposta). Nosso objetivo no Círculo é entender como cada um sofreu o impacto pelo que aconteceu e que coisas podemos fazer para reparar o dano que ocorreu devido a esse incidente. Nós vamos também tentar compreender o que nós precisamos fazer para evitar que isso ocorra novamente. Eu quero agradecer a cada um de vocês pela disposição de fazerem parte da busca de uma boa solução para sairmos dessa situação difícil.*

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.

RODADA: *Quando você está o melhor possível, que valor define você?* Peça aos participantes que escrevam o valor no papel e, depois de o terem compartilhado com o Círculo, que o coloquem no centro.

OFEREÇA AS DIRETRIZES BÁSICAS DO CÍRCULO: Verifique com os participantes, perguntando-lhes se há outras diretrizes que eles gostariam de acrescentar para este Círculo.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Usar o processo restaurativo com o objetivo de elaborar um plano para reparar o dano

RODADA: *Vocês concordam em seguirmos essas diretrizes em nosso Círculo, hoje?*

RODADA: *Apresente-se e conte-nos sobre uma coisa em que você é bom.*

RODADA: *Nossas experiências de vida são uma fonte de sabedoria para lidarmos com situações difíceis. Nós vamos buscar as nossas próprias histórias para que nos orientem. Conte-nos sobre uma vez em que você precisou de muita coragem para fazer a coisa certa.*

RODADA: *Com base no que sabemos, o que aconteceu nesse incidente?* Comece a passar o objeto da palavra pela pessoa que sofreu o dano e, depois, ela passa adiante em volta do Círculo normalmente.

RODADA: *Quais foram seus sentimentos e pensamentos quando isso aconteceu, ou quando você ficou sabendo sobre o que aconteceu?*

RODADA: *Quem foi afetado pelo que aconteceu e como?*

RODADA: *O que está sendo mais difícil para você?*

RODADA: *Quais são seus sentimentos e pensamentos a respeito do incidente agora?*

RODADA: *Quais são seus pontos fortes? Quais são os pontos fortes de sua família?*

RODADA: *Do que você precisa para que as coisas fiquem bem e você possa seguir adiante depois desse incidente?* Comece a passar o objeto da palavra a partir da pessoa que sofreu o dano e depois ela passa adiante em volta do Círculo normalmente.

RODADA: *Contando com nossos pontos fortes, o que poderia acontecer agora para atender às necessidades e reparar o dano? Anote ideias e sugestões.*

RODADA: *O que mais precisa acontecer para termos certeza de que isso não se repita?* Anote.

RODADA: *Como deveria ser nosso plano?* Comece a passar o objeto da palavra a partir da pessoa que causou o dano e depois ela passa adiante em volta do Círculo normalmente.

RODADA: Leia o resumo dos acordos. *Vocês concordam com esse plano? Você pode assinar esse acordo?*

RODADA: *O que você pode fazer para ter certeza de que esses acordos sejam cumpridos?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/ FINALIZAÇÃO: *Alguém gostaria de dizer mais alguma coisa?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade baseia-se no trabalho feito por Nancy Riestenberg no Departamento de Educação de Minnesota e adaptado por Kay Pranis, *The Little Book of Circle Processes* (Processos Circulares) e do trabalho da organização *Transforming Conflict*. Veja Apêndice 4: Recursos, Seção I, *Websites*).

12.2 Modelo para um Círculo sobre um Conflito

OBJETIVO: Conversar a respeito de um incidente que causou dano dentro da sala de aula ou na comunidade escolar e encontrar uma resposta para esse dano.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, recortes de papel para escrever os valores, quadro ou cartaz para escrever as diretrizes, canetinhas. Você pode também usar as diretrizes e os valores de um encontro anterior a esse.

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 SUGERIDA: Veja no Apêndice 2, ou elabore você mesmo.

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.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Usar o processo restaurativo com o objetivo de elaborar um plano para reparar o dano

EXPLIQUE POR QUE ESTAMOS AQUI: *Nós estamos em Círculo hoje para encontrar a maneira de deixar as coisas bem de novo entre (de maneira breve, nomeie as partes envolvidas no conflito). Nosso objetivo no Círculo é entender como cada um sofreu o impacto pelo que aconteceu e que coisas podemos fazer para reparar o dano que ocorreu devido a esse incidente. Nós vamos também tentar compreender o que nós precisamos fazer para evitar que isso ocorra novamente. Eu quero agradecer a cada um de vocês pela disposição de fazerem parte da busca de uma boa solução para sairmos dessa situação difícil.*

RODADA: *Apresente-se e conte-nos há quanto tempo você está nesta escola e nesta comunidade.*

RODADA: *Que valor você pode trazer que nos ajudaria a trabalhar com esse conflito com sucesso?* Peça aos participantes que escrevam o valor no papel e, depois de o terem compartilhado com o Círculo, que coloquem seu valor no centro.

OFEREÇA AS DIRETRIZES BÁSICAS DE UM CÍRCULO: Verifique com o grupo para ver se há mais alguma diretriz que eles gostariam de acrescentar à lista.

RODADA: *Vocês concordam em tentar seguir essas diretrizes em nosso Círculo hoje?*

RODADA: *Fale-nos a respeito de uma pessoa que você admira e que acha que ela lida com os conflitos de uma maneira boa.*

RODADA:*Quais foram seus sentimentos e pensamentos quando isso aconteceu, ou quando você ficou sabendo sobre o que aconteceu?*

RODADA: *Com base no que você sabe sobre essa situação, o que aconteceu?*

RODADA: *O que está sendo mais difícil para você?*

RODADA: *Você fez alguma coisa que deixou a situação pior?*

RODADA: *O que você pode fazer para deixar a situação melhor?*

RODADA: *O que você precisa fazer para reparar o dano deste conflito para poder seguir adiante depois desse incidente?*

RODADA: *O que você precisa dos outros para que possa seguir adiante depois desse incidente?*

Faça um resumo das ideias que parecem ter ampla aprovação para deixar o conflito para trás.

RODADA: *Você concorda em apoiar essas ideias para resolver a situação de conflito?*

RODADA: *Como você vai saber que as coisas estão ficando melhores?*

Se considerar adequado, escreva os acordos e solicite que os participantes o assinem.

RODADA DE *CHECK-OUT*/ FINALIZAÇÃO: *Compartilhe a sabedoria que você aprendeu com o Círculo de hoje.*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi adaptada do trabalho da *Oakland Unified School District* (Distrito Escolar Unificado de Oakland).

12.3 Modelo para um Círculo de Silêncio como Resposta Imediata a um Conflito

Este Círculo é apropriado para uma resposta imediata a um grupo de anos finais do Ensino Fundamental ou Ensino Médio, quando brigam ou têm uma discussão acalorada nos corredores da escola ou em sala de aula.

PREPARAÇÃO: Convide todos os alunos para irem a uma sala vazia. Peça-lhes que organizem as cadeiras em um Círculo e que se sentem nesse espaço. Forneça aos participantes material para escreverem, papel e lápis ou caneta.

MOMENTO DE ATENÇÃO PLENA/MINDFULNESS: *Faça uma pausa, respire e escute o som do sino.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Usar a escrita para dissipar/resolver o conflito

Diga aos alunos que teremos um Círculo em silêncio. Peça aos alunos que escrevam o número da questão e seus pensamentos em resposta à pergunta e seus pensamentos a respeito do que foi perguntado. Palavras, frases, tudo é válido. As perguntas podem ser escritas no quadro.

PERGUNTA 1: *O que vem acontecendo nas últimas semanas que o deixou com raiva ou chateado?*

Permita um tempo para que os alunos escrevam. Quando parecer que a maioria está pronta, faça a segunda pergunta.

PERGUNTA 2: *O que você fez que contribuiu para os problemas?*

Permita um tempo para que os alunos escrevam. Quando parecer que a maioria está pronta, faça a terceira pergunta.

PERGUNTA 3: *O que você pode fazer para deixar as coisas melhores nas próximas duas semanas?*

Permita um tempo para que os alunos escrevam. Quando parecer que a maioria está pronta, recolha os papéis. Leia para os alunos, uma pergunta por vez, aquilo que eles escreveram, sem identificá-los.

RODADA: Depois de ler todas as respostas para os participantes, passe o objeto da palavra perguntando: *Com base em sua própria sabedoria e reflexões, que compromissos vocês podem assumir uns para com os outros? Nesta rodada, vocês responderão em voz alta.*

Anote os compromissos. Pergunte aos alunos se gostariam de uma cópia dos compromissos. Pergunte aos participantes se eles acham que têm necessidade de mais um Círculo.

Agradeça aos alunos pelo seu engajamento e comprometimento na situação.

FECHAMENTO SUGERIDO: Conduza um exercício breve de respiração com os alunos.

Esta atividade foi baseada em Riestenberg, *Circle in the Square*, pp. 170–71.

12.4 Círculo em Sala de Aula para Responder ao Dano sem Foco no Ofensor

Este Círculo pode ser usado para discutir a respeito de um dano, sem colocar a pessoa que causou o dano no foco das atenções. Pode também ser usado em situação em que o dano ocorreu, mas a pessoa que o causou não tenha sido identificada.

OBJETIVO: Envolver todo o grupo da sala de aula na discussão do dano para aumentar a conscientização de como o comportamento afeta os outros; fortalecer os relacionamentos na sala de aula, trabalhando juntos para resolver a dificuldade.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro.

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 SUGERIDA: Veja no Apêndice 2, ou elabore você mesmo.

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.

Leia os valores da sala de aula e as diretrizes.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Abordar o dano com enfoque positivo

EXPLIQUE: *Aconteceu uma coisa triste (no parquinho, ou no corredor, ou em sala de aula, ...) e nós queremos trabalhar juntos para que as coisas fiquem melhores. Nosso objetivo não é culpar ninguém, ou deixar todos se sentindo mal, mas queremos entender como cada um foi afetado pelo que aconteceu e o que podemos fazer para que essa sala de aula seja um lugar bom para todos.*

RODADA: *Escolha um de nossos valores em que você estava pensando hoje e conte-nos sobre um momento em que você viu alguém da nossa sala demonstrar ou expressar esse valor.*

RODADA: *O que vocês acham que nós fizemos bem feito hoje?*

RODADA: *O que aconteceu hoje que não deu muito certo? Ou… O que aconteceu hoje que magoou um colega/colegas?*

RODADA: *Como você está se sentindo a respeito do que aconteceu?*

RODADA: *Como você pode demonstrar apoio ao colega que foi magoado?*

RODADA: *O que cada um de nós pode fazer para tornar nossa sala de aula segura e alegre e para cuidarmos uns dos outros?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/ FINALIZAÇÃO: *Existe mais alguma coisa que precisamos discutir em outro Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

12.5 Círculo de Acolhida após uma Suspensão

Se um aluno esteve fora da escola como resultado de uma ação disciplinar, esse aluno precisa se reconectar com a comunidade escolar de maneira positiva. Isso pode incluir a abordagem de questões não resolvidas que fizeram com que o aluno fosse excluído. Os participantes podem incluir outros alunos que foram afetados pela situação, pais, funcionários da escola, voluntários da comunidade, apoiadores do aluno e o próprio aluno.

OBJETIVO: Reduzir a ansiedade quanto ao retorno do aluno à escola, compartilhando perspectivas e preocupações; confirmar as conexões do aluno com vários membros da comunidade escolar; nutrir a sensação de união na busca pelo sucesso para todos.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro, papel para escrever os valores, canetinhas.

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 SUGERIDA: Veja no Apêndice 2, ou elabore você mesmo.

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.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Reintegrar o aluno de maneira positiva, abordando também o que aconteceu

RODADA: *Apresente-se e conte-nos como você conhece (nome do aluno).*

RODADA: *Convido vocês a pensarem em um valor que seja importante para o bem-estar de (nome do aluno) e para a comunidade escolar. Escreva o valor no papel. Quando o objeto da palavra chegar até você, compartilhe o valor que você escreveu e por que é importante; em seguida, deposite o seu valor no centro.*

Apresente as diretrizes básicas do Círculo e pergunte se todos estão dispostos a aceitá-las.

RODADA: *Quais são os pontos fortes ou capacidades de (nome do aluno/da aluna) que ele/ela pode trazer para a escola?*

RODADA: *Que ponto forte ou dom cada um de vocês traz para apoiar o sucesso de (nome do aluno/da aluna) na escola?*

RODADA: *Ainda há preocupações sobre as quais precisamos falar quanto ao que aconteceu antes de (nome do aluno/da aluna) ser suspenso?*

Faça mais uma rodada se surgirem preocupações.

RODADA: *Existe algum dano que precise ser reparado envolvendo essa situação?*

RODADA: *Que passos são necessários para que (nome do aluno/da aluna) e a comunidade escolar andem juntos da maneira que nossos valores descrevem?*

Faça mais uma rodada se achar necessário.

RODADA: *Quais são seus desejos e esperanças para (nome do aluno/da aluna) e o que você pode fazer nas próximas duas semanas para transformar essas esperanças em realidade?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/ FINALIZAÇÃO: *Quais são seus pensamentos ao encerrarmos nosso Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

12.6 Círculo com a Turma que Arrasou com o Professor Substituto

OBJETIVO: Mudar a cultura da escola quanto ao comportamento dos alunos quando um professor substituto assume uma classe; aumentar a conscientização entre os alunos do impacto que seu comportamento tem sobre os adultos que trabalham com eles; promover a reflexão sobre responsabilização pelo comportamento e sobre as opções para um comportamento melhor no futuro.

ANTES DO CÍRCULO: Convide o professor substituto para voltar no dia seguinte e participar do Círculo com os alunos. Explique o processo do Círculo e o objetivo desse encontro.

MATERIAIS: Objeto da palavra, sino ou outro instrumento de som, itens para o centro.

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 SUGERIDA: Veja no Apêndice 2, ou elabore você mesmo.

Lembre o grupo a respeito das diretrizes e dos valores da sala de aula.

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.

ATIVIDADE PRINCIPAL: Conversar a respeito de como o grupo tratou o professor substituto

RODADA: *Convido vocês a nos dizerem seus nomes e a contarem alguma coisa boa sobre vocês.*

RODADA: *Escolha um valor que você gostaria de demonstrar para (nome do professor substituto) em nosso Círculo de hoje e conte-nos por que você escolheu esse valor.*

Convide o professor substituto para falar sobre a experiência de estar com este grupo na aula de ontem: como foi estar com eles? Como se sentiu ao final do dia? Como interagiu com os outros por causa do seu dia ruim? Qual foi a parte mais difícil dessa experiência?

RODADA: *O que aconteceu ontem?*

RODADA: *O que você fez para piorar ou para melhorar as coisas?*

RODADA: *No que você estava pensando ou o que você estava tentando demonstrar com seu comportamento?*

Alguém foi magoado em nossa escola ontem. Um convidado saiu de nossa escola sentindo-se (triste, só, ofendido, ...).

RODADA: *O que você vai fazer diferente na próxima vez que houver um professor substituto?*

RODADA: *Mais alguma coisa que vocês queiram dizer?*

RODADA DE *CHECK-OUT*/ FINALIZAÇÃO: *Quais são seus pensamentos ao encerrarmos nosso Círculo?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2, ou crie o seu próprio encerramento.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Este círculo foi adaptado da página eletrônica de Mangan, *Restorative Measures in Schools* (Medidas Restaurativas nas Escolas). Veja Apêndice 4: Recursos, Seção I. Páginas Eletrônicas.

MÓDULO 13

Círculos Complexos e de Múltiplos Processos para Incidentes com Dano Sério

Em um processo circular elaborado para lidar com questões mais sérias, nós investimos mais tempo em cada uma das etapas do processo. Investimos mais tempo antes da realização do Círculo, planejando e preparando, especialmente no convite e na preparação das pessoas que vão participar. Nós também investimos mais tempo no Círculo para criar empatia e conexão entre todas as partes. É provável que também planejemos uma série de Círculos – Círculos diferentes, por motivos diferentes, para grupos de participantes diferentes – que ocorrerão durante um tempo determinado. Nós tomamos esse cuidado para termos certeza de estarmos atendendo às necessidades de todas as partes envolvidas.

O Módulo 13 oferece uma estrutura para uma série de Círculos mais complexos em casos de danos, transgressões e conflitos sérios. Nessas situações, o comportamento pode ter causado um dano que requeira tratamento considerável, que muitas vezes estão enraizados em ciclos de dano e vitimização mais profundos. Essas questões incluem *bullying*, faltar às aulas habitualmente, armas, violência, desrespeito e mau comportamento persistentes. Nós damos orientação aqui para Círculos que envolverão muitos participantes mais: pais, conselheiros, assistentes sociais e administradores, além dos alunos e professores. Estes Círculos envolverão um investimento de tempo bem maior na preparação e planejamento; a maior parte deles serão Círculos mais demorados e consistirão em uma série de Círculos.

Há necessidade de ter um processo que aborde tanto o fato em si como as questões que estão por trás do que aconteceu, porque os incidentes mais sérios estão conectados a problemas mais profundos. Nós acreditamos que o Círculo seja a intervenção particularmente adequada a esses tipos de caso, e discutimos que formas ele poderá tomar. Apresentamos também uma estrutura para o uso de Círculos para abordar casos de *bullying*.

A IMPORTÂNCIA DA PREPARAÇÃO E TRABALHO ANTES DA REALIZAÇÃO DO CÍRCULO

A preparação, ou pré-círculos, com todas as partes é essencial em resposta aos incidentes de danos sérios. Incidentes sérios se apresentam de diferentes modos; portanto, precisam de respostas restaurativas dadas de maneiras diferentes. Os facilitadores precisam entender a história toda, o impacto de comportamentos problemáticos, por meio

de encontros com vítimas e suas famílias, transgressores e suas famílias, funcionários, outros alunos e testemunhas. É importante que esses encontros sejam presenciais, especialmente com os que estão diretamente envolvidos. Os Círculos devem ser realizados em lugar e horário que possibilitem o máximo da sensação de conforto e segurança para as partes afetadas.

Nesses encontros as perguntas norteadoras são exatamente as mesmas perguntas restaurativas explicitadas acima.

1. O que aconteceu?
2. O que você estava sentindo ou pensando na ocasião?
3. Como as pessoas foram afetadas?
4. Quais são seus pontos fortes?
5. O que é preciso para reparar o dano?
6. O que precisa ser feito para evitar que isso aconteça novamente?

Ao fazer essas perguntas a todos os participantes nos pré-encontros, o facilitador conseguirá entender coisas importantes no caso, descobrir quem mais pode ter sido afetado e que, portanto, também tem de estar envolvido. O facilitador perceberá quais são algumas das questões subjacentes que precisam ser abordadas.

Esses encontros também proporcionam aos participantes uma oportunidade valiosa de expressarem suas próprias necessidades e preocupações. Para as vítimas, a oportunidade de serem ouvidas e de articularem do que necessitam para ficarem bem inicia-se no encontro de preparação. Esse encontro é de valor restaurativo inerente, mesmo que não ocorram outros Círculos na sequência.

Para os transgressores e suas famílias, a oportunidade de pensar sobre quem foi afetado e considerar maneiras de reparar o dano pode mitigar a tendência de se colocar na defensiva ou temer que seu filho ou filha seja rotulado ou envergonhado. Em uma resposta restaurativa, a demonização do transgressor é evitada: o objetivo é promover a responsabilização genuína, dando-se aos transgressores uma oportunidade de entenderem como eles afetaram os outros e dando-lhes uma chance para que reparem o que seu comportamento causou.

Com base nesses encontros, os facilitadores podem decidir realizar um único Círculo restaurativo, se o incidente se configurar como menos grave e sem recorrência com o passar do tempo. Por outro lado, se o incidente for complexo, o padrão de comportamento for crônico, ou a criança/adolescente tenha sofrido *bullying*, os facilitadores podem considerar a realização de uma série de Círculos, como mostrado abaixo.

Os princípios norteadores são os valores da Justiça Restaurativa: dignidade, respeito e cuidado.

Também é possível que um facilitador sugira que haja aconselhamento ou outros tipos de apoio à vítima. Assim, pode ser uma sugestão sábia que haja aconselhamento também para o transgressor que precisa abordar as questões subjacentes ou que necessita de apoio continuado, a fim de que aprenda como se relacionar com os outros de forma positiva.

Não existe uma fórmula pronta de como planejar um processo restaurativo sensível e construtivo. Os princípios norteadores são os valores da Justiça Restaurativa: dignidade, respeito e cuidado.

CÍRCULOS DE ACOMPANHAMENTO

É aconselhável realizarem-se Círculos de apoio, quando houve uma sequência de Círculos associados a um incidente sério ou a um problema crônico, uma vez que os acordos estejam feitos. Esses estão elaborados para dar apoio à mudança de comportamento que estiver acontecendo e para verificar periodicamente o progresso no cumprimento dos acordos. Os Círculos de acompanhamento podem ser com um subconjunto de participantes do Círculo que se reúne como grupo de apoio para qualquer uma das partes, ou pode ser com todo o grupo se reunindo novamente para verificar se os acordos estão sendo cumpridos. É de extrema importância que o acompanhamento não seja negligenciado, uma vez que um elemento importante para todos quanto à responsabilização é ver os acordos cumpridos e uma mudança de comportamento genuína com o passar do tempo. O acompanhamento muitas vezes é importantíssimo para aqueles que sofreram o dano. Também é verdade que a mudança de comportamento possa demandar apoio continuado. Na Parte II, Módulo 10, nós apresentamos vários modelos para Círculos de apoio intensivo continuado.

CÍRCULOS DE CELEBRAÇÃO

Na Parte II, Módulo 10, nós também oferecemos um modelo de Círculo para celebrar o sucesso. Um Círculo de Celebração pode ser realizado como um Círculo final. Todos reconhecem o progresso alcançado. Os participantes reconhecem no Círculo as realizações e o que isso significa para os diferentes membros da comunidade. Uma celebração pode também fazer parte dos Círculos de apoio continuado: passos do progresso podem ser confirmados e elogiados, ao mesmo tempo em que são reconhecidas e abordadas as áreas de desafio e dificuldades. É especialmente importante para todos os envolvidos que não deixemos de reconhecer o bem que surge a partir de um incidente de dano. Com frequência, essa é a maior esperança que os participantes têm após o dano, e nós devemos dedicar tempo para refletir sobre as mudanças positivas, valorizando-as com alegria.

PROCESSOS DE CÍRCULOS MÚLTIPLOS PARA DANOS SÉRIOS

Em todos os processos restaurativos, as necessidades das vítimas são a preocupação prioritária. Nós propomos Círculos de apoio separados para confirmar apoio às vítimas, tanto com a família como com os colegas. As necessidades dos transgressores – especialmente para entender o dano que causaram e para que lhes seja dada a oportunidade de repararem – também são primordiais. Nós, então, propomos Círculos separados com o transgressor e sua família, com os alunos e funcionários para ajudarem a apoiar sua autorresponsabilização e para dar apoio e assistência intensivos na abordagem de quaisquer questões subjacentes. Um processo de Círculos múltiplos para danos sérios incluiria os Círculos abaixo com focos diferenciados:

1. Um Círculo de apoio para a pessoa que sofreu o dano e sua família, focado na compreensão total do impacto do dano, na escuta de sua história, na afirmação de que eles não têm culpa, no desenvolvimento de um plano de apoio social para eles.

2. Um Círculo de apoio para a pessoa que causou o dano junto com membros da comunidade escolar, alunos e funcionários, para dar aos transgressores a oportunidade de contar sua história, aliviar a vergonha associada à vitimização, e dar à comunidade a oportunidade de expressar seus próprios sentimentos a respeito do comportamento, assumir a responsabilidade e expressar apoio à pessoa que sofreu o dano.

3. Um Círculo de responsabilidade para o transgressor e a família com membros da comunidade escolar, funcionários e alunos, para entender melhor os pensamentos e sentimentos associados ao comportamento, explorar o impacto sobre os outros, encontrar maneiras de reparar, desenvolver um plano para o futuro. O objetivo do Círculo é aprofundar a conscientização do transgressor sobre a sua responsabilização e ajudar a todos a entenderem as questões subjacentes que necessitem ser abordadas.

4. Um Círculo de responsabilização que traga os participantes das duas partes interessadas – os que sofreram o dano e os que causaram o dano – juntamente com membros da comunidade escolar, alunos e funcionários. O foco está na reparação do dano e na elaboração de acordos.

5. Círculos de apoio intensivo continuado dão apoio a mudanças de comportamento a longo prazo. Esses Círculos reúnem uma comunidade de cuidado para um indivíduo que assumiu o compromisso de fazer mudanças de comportamento significativas.

6. Círculos de celebração reconhecem o cumprimento das obrigações, a realização de objetivos e o alcance de crescimento e desenvolvimento importantes.

O USO DE CÍRCULOS EM INCIDENTES DE *BULLYING*

Hoje reconhece-se que o maior esforço *antibullying* para as escolas é investir tempo e energia na construção de um clima escolar respeitoso e seguro. A maior parte das crianças e adolescentes não participam nem se tornam alvos diretos do comportamento de *bullying*. Essa é uma notícia muito boa. A crueldade continuada praticada pelos fortes contra os fracos não é a norma entre as crianças e adolescentes ou entre adultos, e quanto mais esse fato se torna conhecido dentro de uma comunidade escolar, maior a probabilidade de que esse comportamento não seja tolerado nem por crianças e adolescentes, nem por adultos.

O *bullying* floresce em contextos nos quais existam recompensas sociais para esse comportamento - recompensas essas vindas de colegas - e também contextos onde há poucos limites impostos pelos adultos e pelos pares que desaprovam esses atos. O trabalho de construir uma cultura de empatia e de respeito por meio do uso regular dos processos circulares é um caminho para a criação de um clima no qual tal comportamento não seja nem recompensado nem aceitável. O uso regular dos Círculos é também uma maneira de desenvolver uma capacidade robusta dentro de sua comunidade para responder com cuidado e preocupação para com todas as partes quando ocorrer o comportamento de *bullying*.

A maior parte do material apresentado neste manual foi elaborado para apoiar uma cultura de prevenção. A melhor defesa contra o *bullying* é cultivar a inteligência emocional

em um ambiente no qual crianças/adolescentes e adultos são vistos, ouvidos e valorizados. Com a criação de uma comunidade onde todos se conhecem e praticam os valores do respeito e da consideração de forma intencional, a probabilidade é de que espectadores expressem desaprovação ao comportamento de *bullying*, neutralizando dessa forma seu valor social. Os Círculos que têm como foco conversar sobre diferenças – particularmente quanto à orientação sexual, mas também quanto à etnia, raça, nacionalidade, estrutura familiar, religião, normas de gênero e outros aspectos da identidade – promovem uma cultura de aceitação e não só de tolerância. Todo o trabalho do Círculo neste guia, independentemente de seu objetivo explícito, contribui para a criação desse clima, de forma tranquila, mas muito significativa.

A indagação e a resposta restaurativa que nós esboçamos na Parte III são tão relevantes ao dano causado pelo *bullying* quanto o são para outros tipos de danos, com algumas ressalvas somente. Como todos os incidentes de danos sérios, é importante dedicar tempo para passar por todos os quadrantes do processo circular: apresentar-se, contar histórias, abordar o problema e fazer acordos. Como observamos acima, quanto mais sério o dano, mais lento deve ser o processo. A abordagem de danos sérios usando-se os Círculos requer um facilitador experiente, uma comunidade apoiada em valores e uma prática de Círculos sólida. Um clima escolar saudável torna-se o alicerce dessa comunidade. O uso de Círculos para abordar o comportamento de *bullying* não é tarefa rápida. Os Círculos não deveriam ser usados para casos de *bullying* a não ser que haja um comprometimento de inclusão de longo prazo, não-dominação e um respeito profundo por cada pessoa no Círculo.

O uso de uma intervenção restaurativa no Círculo, quando um padrão de *bullying* ocorrer, é uma forma de intervenção séria. Isso requer consideração e planejamento conscientes e um alto nível de habilidade e experiência com a preparação e facilitação. Nós recomendamos com muita ênfase que as escolas busquem facilitadores experientes ou se comprometam a providenciar treinamento aprofundado para a equipe da escola, a fim de usar Círculos como forma de intervenção e casos de *bullying*.

O QUE É *BULLYING* E O QUE NÃO É

A primeira pergunta é o que se considera comportamento de *bullying* e como é diferente de outros tipos de conflitos, má conduta, agressão ou comportamentos de zombaria. A definição clássica, dada por Dan Olweus nos ajuda. Para que o comportamento seja classificado como *bullying*, deve preencher três critérios:

1. Existe a intenção de causar dano;
2. o comportamento é repetido;
3. há um desequilíbrio de poder entre as partes.

O comportamento maldoso não é algo que deva ser ignorado dentro de uma comunidade escolar, mas para que o comportamento se eleve à categoria de *bullying* deve ser parte de um padrão de comportamento que persiste com o passar do tempo. Pode ser comportamento verbal ou físico, pode ocorrer frente a frente na escola ou indiretamente por meio de ligações telefônicas, mensagens de texto, ou, mais comum, pela da mídia social.

SUGESTÃO DE CÍRCULOS QUE PODEM SER ÚTEIS EM CASOS DE *BULLYING*

1. Um Círculo de apoio para a pessoa que sofreu o dano e sua família, para realmente entender o dano e para elaborar um plano de apoio para essa pessoa.
2. Um Círculo de apoio para a pessoa que sofreu o dano e seus pares, para apoio e responsabilização da comunidade, com o desenvolvimento de um plano de segurança para a pessoa que sofreu o dano.
3. Círculos em sala de aula para falar sobre *bullying* de uma forma mais geral (Veja modelo de Círculo 6.3.)
4. Um Círculo de responsabilidade para a pessoa que causou o dano e sua família, para uma melhor compreensão compartilhada do comportamento problemático e das questões subjacentes.
5. Um Círculo de responsabilização, se for adequado juntar as partes, para reparar o dano e fazer acordos.
6. Círculos de apoio continuado para a pessoa que sofreu o dano.
7. Círculos de apoio continuado para a pessoa que causou o dano, para fazer mudanças nos padrões de comportamento.
8. Círculo(s) da comunidade para falar sobre a responsabilidade da comunidade na promoção de uma cultura que não recompense nem aceite *bullying* praticado por adultos.

O comportamento de *bullying*, embora se manifeste como poder em excesso, é com frequência um sintoma de sentimentos de impotência. Conforme discutimos no início deste guia, todos os seres humanos precisam vivenciar poder pessoal saudável. Os Círculos são, particularmente, eficazes ao possibilitar uma experiência de poder pessoal que não é obtido às custas do poder do outro. Como resultado, a necessidade de exercer poder sobre os outros fica reduzida. Além disso, o profundo respeito pactuado com todos no Círculo reduz a necessidade daquele que pratica *bullying* de comandar o respeito por meio do poder.

Os padrões de comportamentos crônicos não são mudados facilmente, mesmo quando há o desejo de mudar. Por definição, *bullying* é uma forma de comportamento crônico. Consequentemente, um comprometimento para participar de múltiplos Círculos é muito importante. O amplo envolvimento também é essencial, porque o *bullying* depende do silêncio ou do segredo para continuar.

Os Círculos contêm um potencial imenso para transformar problemas de *bullying* em oportunidades de entender o estresse ou trauma subjacentes nas vidas dos que foram afetados. Existe também o potencial de causar dano se o processo circular não estiver profundamente calçado nos valores e guiado pelos princípios fundamentais que se encontram no início deste guia. A atitude do facilitador do Círculo é tão importante quanto a técnica. Os adultos que usam o Círculo para abordar precisam ter autoconscientização – consciência dos seus valores, do seu estilo de comunicação, da sua linguagem corporal e efeito, e conscientes de suas próprias tendências e preconceitos e o que os desencadeia. Esta é uma jornada que requer coragem e coração. Talvez, cada Círculo que lida com *bullying* poderia começar com a leitura dos pressupostos básicos para lembrar a cada um do que existe de bom dentro de todos nós.

Apêndices

APÊNDICE 1 Exemplos de Perguntas/Tópicos para Círculos

APÊNDICE 2 Aberturas & Encerramentos

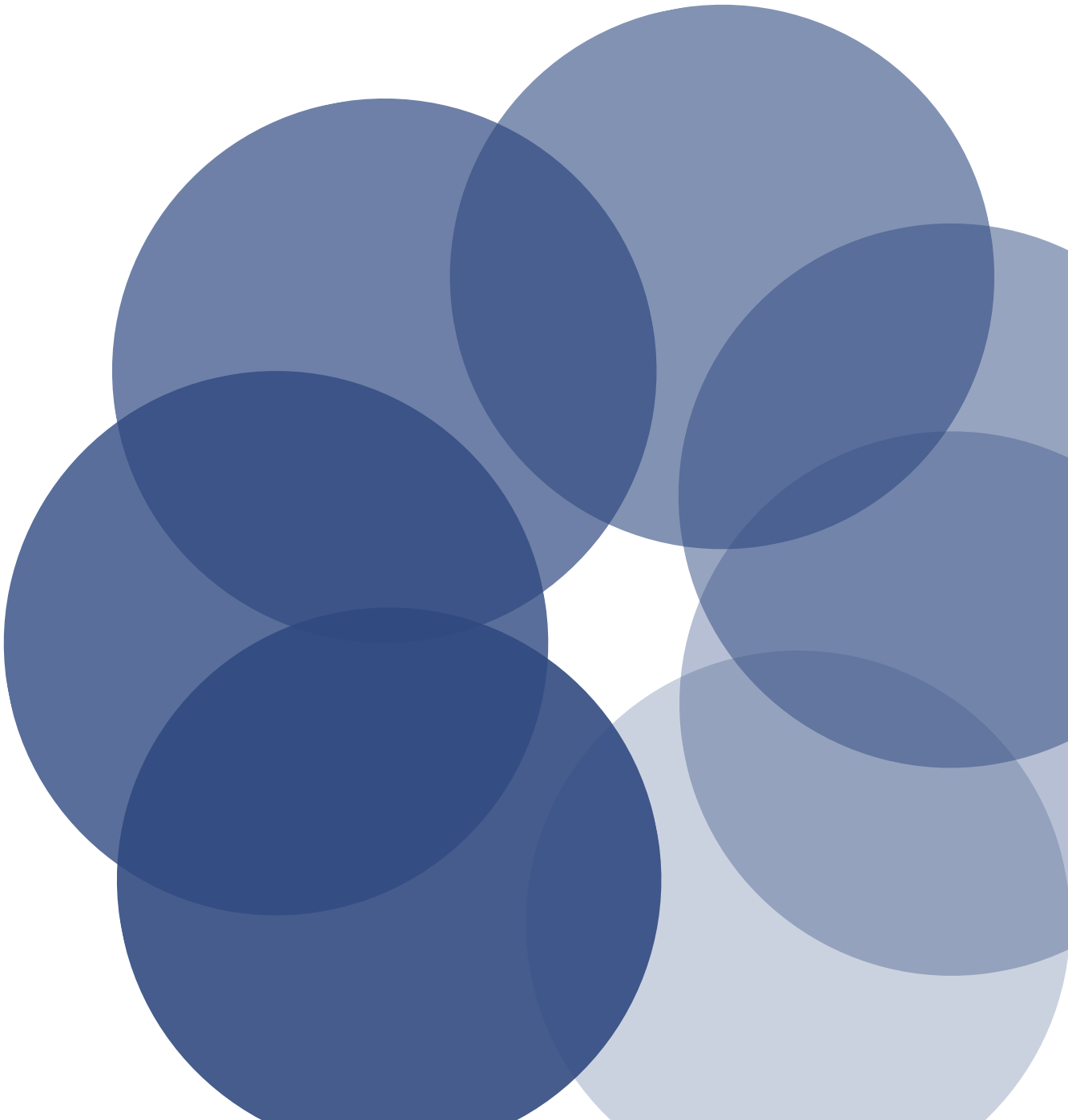
APÊNDICE 3 Estudos Teóricos sobre Por Que os Círculos São Importantes nas Escolas

APÊNDICE 4 Recursos

I. Recursos sobre Justiça Restaurativa, Processo Circular, Escolas, Jovens

II. Recursos para Aberturas e Encerramentos

APÊNDICE 5 Guia de Nível para Círculos



APÊNDICE 1

Exemplos de Perguntas/ Tópicos para Círculos

EXPLORANDO VALORES

- Quando você está sendo humano, no seu melhor, que qualidades descrevem você? (em uma palavra ou frase curta).
- Imagine que você esteja em conflito com uma pessoa que é importante em sua vida. Que valores você deseja que guiem sua conduta enquanto busca resolver esse conflito?
- Que valor você gostaria de oferecer ao nosso espaço conjunto?
- Conte-nos sobre seu trabalho e quais são os desafios.
- Qual é a sua paixão?
- Para o que você se volta sempre em sua vida?
- O que lhe toca o coração?
- O que lhe dá esperança?
- O que demonstra respeito?
- O que você valoriza em sua família? Por quê?
- O que você valoriza em si mesmo? Por quê?
- Diga-nos uma coisa pela qual você se sente agradecido. Por quê?
- Fale-nos sobre uma coisa que você quer e uma coisa de que você precisa. Qual a diferença?
- O que você aprendeu sobre poder? O que significa para você?
- O que você aprendeu sobre trabalho? O que significa para você?
- O que você aprendeu sobre dinheiro? O que significa para você?
- Pela sua experiência, o que sustenta sua recuperação após sofrer um dano?
- O que lhe sustenta durante tempos difíceis?

Michelle Brenneman usou esta pergunta com uma turma do 5º ano da Educação Fundamental: "Em uma discussão boa, as pessoas estariam…" Eles escreveram suas respostas em papel pardo e colocaram no centro do Círculo. Ela, então, fez uma rápida rodada, perguntando-lhes se eles se comprometiam em demonstrar esses valores durante sua discussão.

CONHECENDO-SE MELHOR

- Compartilhe uma lembrança boa de sua infância.
- Compartilhe uma história engraçada de sua vida (ou trabalho).
- Se você pudesse ser um super-herói, quais super-poderes você escolheria e por quê?
- Do que você mais gosta em seu trabalho ou atividade principal?
- Como seu melhor amigo descreveria você?
- O que você gostaria que não mudasse em sua vida?
- Se você pudesse conversar com alguém de sua família que não está mais vivo, quem seria essa pessoa e por quê?
- Se você tivesse um dia livre inesperado, o que você gostaria de fazer?
- Se você fosse um animal, que animal você seria? Por quê?
- Diga-nos quem são duas pessoas que sempre te fazem rir.
- Eu gosto de colecionar...
- Diga-nos o nome de um homem e de uma mulher que sejam um bom modelo para os jovens.
- Quando foi a última vez que você disse "sim" quando queria ter dito "não"? Por que você disse "sim"?
- Se você pudesse conversar frente a frente com qualquer pessoa, viva ou que já se foi, quem seria essa pessoa e por quê?
- Descreva seu trabalho ideal.
- Descreva suas férias preferidas.
- Se você pudesse mudar qualquer coisa em você, o que seria?
- Conte-nos sobre uma habilidade ou talento que você tem.
- Quais são três dons (ou atributos seus) que você traz para o Círculo?
- Se você fosse repórter, que tipos de histórias você gostaria de escrever?
- Quem são alguns de seus heróis? Por que são seus heróis?
- O que você acha que as outras pessoas veem como sua melhor qualidade? Por quê?
- Qual foi a coisa mais boba que já lhe aconteceu?
- Qual foi a melhor coisa que aconteceu com você na semana passada?
- Qual foi a coisa mais difícil ou mais desafiadora que aconteceu com você esta semana?

CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS DE NOSSAS VIDAS PARA COMPARTILHAR QUEM SOMOS E O QUE NOS FORMOU

Estas perguntas foram elaboradas para construir comunidade, aprofundar relacionamentos e desenvolver empatia. Convide os participantes a compartilhar:

- Uma ocasião em que você deixou de lado o controle.
- Uma ocasião em que você ficou fora de sua zona de conforto.
- Uma experiência em sua vida quando você "fez do limão uma limonada".
- Uma experiência de transformação quando, em uma dificuldade, você descobriu que tinha uma coisa boa em sua vida.

- Uma experiência de causar dano a alguém e depois lidar com a situação de um jeito que fez com que você se sentisse bem.
- Uma experiência em que você deixou de lado sua raiva e ressentimento.
- Uma ocasião em que você seguiu seus valores mesmo quando os outros não estavam seguindo esses valores.
- Uma ocasião na sua adolescência quando você estava em conflito com seus pais ou cuidadores.
- Você percebeu que uma pessoa era totalmente diferente da impressão negativa que você tinha.
- Conte-nos sobre uma ocasião em que você se sentiu excluído.
- Conte-nos sobre uma ocasião em que você teve uma experiência de justiça.
- Conte-nos sobre uma ocasião em que você teve uma experiência de injustiça.
- Um momento embaraçoso que você passou, mas, que hoje, quando lembra, dá risada.
- Alguma coisa que lhe assusta ou assustava. Como você lida/lidou com isso?
- Alguma coisa que lhe deixa/deixava com raiva. Como você lida/lidou com isso?
- Uma ocasião em que você passou por um dos desafios mais difíceis. Como você lidou com isso?

ASSUMINDO A RESPONSABILIDADE

- Como cada um de nós contribuiu para que essa situação acontecesse, e como cada um de nós, ao assumir a responsabilidade, pode agir de forma diferente agora?
- Alguém tem alguma coisa a esclarecer?
- O que não é falado no grupo que bloqueia bons relacionamentos ou o possível sucesso?
- Diga-nos uma coisa em você mesmo que gostaria de melhorar.
- O que você acha que os outros veem como uma qualidade que você precisa melhorar?
- Qual foi a lição mais importante que você aprendeu na vida? O que fez com que fosse tão importante?

COMUNIDADE

- Que mudança você gostaria de ver em sua comunidade? O que você pode fazer para promover essa mudança?
- O que você valoriza em sua comunidade – cultura, escola, grupo de jovens, etc. Por quê?
- Qual o seu lugar preferido para ir na comunidade? Por quê?
- Pense na comunidade em que você cresceu. Quais são suas lembranças mais antigas? Quais são suas lembranças mais recentes?
- Pense no que você gosta e no que você não gosta no seu bairro. Por quê?
- Pense em uma coisa que, se pudesse, você mudaria na sua família (ou comunidade, escola, time, etc.).

- Se você pudesse mudar ou remodelar duas coisas na cultura de nossa sociedade, quais seriam elas?

EXPLORANDO OS RELACIONAMENTOS

- Qual a qualidade mais importante para você em um relacionamento com outra pessoa? Como e por que é importante para você?
- Fale sobre um relacionamento entre pessoas que você conhece e que você admira. Por que você admira esse relacionamento?
- Quem é a pessoa em sua vida em quem você busca se espelhar?
- Quem é alguém em sua vida que lhe ensinou alguma coisa importante? O que você aprendeu?
- Quem é alguém em sua vida que lhe ajudou a crescer? Como você cresceu? Como eles lhe ajudaram a crescer?
- Quem foi um professor ou professora que lhe influenciou de maneira positiva? De que maneira ela/ele lhe influenciou?
- Como você é diferente de seu pai (se for menino), ou de sua mãe (se for menina)?
- Conte-nos sobre uma ocasião em que você se sentiu realmente parte de um grupo.
- Conte-nos sobre uma ocasião em que você se sentiu excluído.
- Em que contexto social você se sentiu mais desempoderado? O que fez com que você se sentisse assim?
- Que pessoa ou que pessoas em sua vida é/são seu maior desafio?
- O que você lembra de seu pai ou sua mãe, ou quem fez esse papel, lhe dizerem com mais frequência?
- O que você aprendeu sobre sexo, relacionamentos e responsabilidade?
- Complete esta frase: Vou lhe apresentar meu pai. Ele é o tipo de homem que…
- Complete esta frase: Vou lhe apresentar minha mãe. Ela é o tipo de mulher que…
- Que pessoa (ou pessoas) lhe conhecem melhor? Como você sente que realmente lhe conhecem?
- O que as outras pessoas querem de você?
- O que você quer das outras pessoas?
- Qual é uma qualidade que você vê no sexo oposto e que você gostaria de ter ou ter mais em você mesmo?
- O que você mais admira em alguém que é muito importante em sua vida?

SONHOS E ESPERANÇAS

- Se você pudesse ir a qualquer lugar no mundo, para onde você iria? Por quê?
- Feche os olhos e imagine-se daqui a dez anos. Onde você está? O que você está fazendo? Quem é a pessoa ou qual é a coisa que se destaca? Descreva-os. (Você pode fazer isso para sua família, comunidade, escola ou bairro).
- O que você faz que lhe dá mais prazer?
- O que você faz que lhe dá maior satisfação?
- Qual é a habilidade ou talento que você gostaria de ter?

- Se você pudesse fazer qualquer coisa que quisesse no mundo, o que seria?
- Com que você sonhava quando era uma criança pequena?
- Com o que você sonha agora?
- Quais são as três coisas que você faria se pudesse mudar o mundo?
- Que objetivo você tem para você mesmo? Como você vai celebrar quando conseguir atingi-lo?
- Qual é o obstáculo que está em seu caminho para atingir esse objetivo? Qual é o seu plano para vencer esse obstáculo?
- Se você fosse completamente livre, o que significaria isso? Como seria?
- O que lhe dá mais alegria?
- O que você está sinceramente procurando em sua vida agora?
- O que você está tentando aprender neste ponto da sua vida?

CHEGANDO AO FINAL DO CÍRCULO

- Existe alguma coisa que você trouxe para o Círculo que você gostaria de deixar para trás?
- O que você está levando desse Círculo que ajuda na sua recuperação?
- Para onde você se vê seguindo?
- O que você aprendeu?
- O que você pode levar do Círculo que será útil para você?
- Como as reflexões que fizemos aqui no Círculo poderão ajudar vocês nas próximas duas semanas?
- Se você fosse dar um nome a este Círculo/Grupo, que nome você daria?

APÊNDICE 2

Aberturas & Encerramentos

Apresentamos a seguir uma seleção de aberturas e encerramentos que você poderá querer usar em seus processos circulares. Este material é somente um trampolim para sua própria pesquisa de possibilidades de aberturas e encerramentos que podem servir como assunto e foco do Círculo. Nós gostaríamos de ter incluído mais materiais envolvendo humor, por exemplo. Outros temas que podem ser bons nas escolas incluem: gratidão, amizade, relacionamentos, confiança e credibilidade, cooperação e trabalho em conjunto. Muitas ideias maravilhosas, citações, vídeos curtos estão disponíveis na internet.

As aberturas e encerramentos para lhe ajudar a começar, estão organizados em cinco categorias:

I. Leituras Organizadas por Temas
II. Meditações e Visualizações
III. Exercícios de Valorização e Construção de Grupos
IV. Exercícios de Movimento
V. Músicas

I. LEITURAS ORGANIZADAS POR TEMAS

(Veja no Índice a lista de temas.)

CÍRCULOS

"O Círculo é..."

O Círculo talvez seja o mais antigo dos símbolos míticos e a mais universal de todas as danças. É a terra e o sol em eterno movimento, uma linha contínua, simbolizando a continuidade e a eternidade. O Círculo cria solidariedade. Como é preciso mais de duas pessoas para completar um círculo, o círculo cria comunidade. É a democracia perfeita: existe igualdade. O círculo é encantado porque ele encerra o vazio – um vazio construído e carregado com a energia concentrada de nossos corpos em movimento e conectados. Estar em círculo é incorporar o dar e o receber do poder. No processo, um ser superior é descoberto: a alma do grupo.

— Iris J. Stewart, em *Sacred Women, Sacred Dance (Mulheres Sagradas, Dança Sagrada)*, Professora Americana de dança e estudos feministas.

O Círculo em si é uma cerimônia

Para além das cerimônias de abertura e encerramento, o Círculo em si é um ritual que transmite significado. Sentar-se em roda mostra que todos estão incluídos de maneira igual, sem levar em conta graduação, condição ou hierarquia. Despir-se dos títulos exprime mais uma mensagem de igualdade e um olhar para quem nós somos em nossos corações, que vai além dos papéis que desempenhamos em nossas vidas. Dar-se as mãos expressa comunidade. A cerimônia de abertura convida à reflexão e ao sentido espiritual de conexão. O objeto da palavra cultiva a capacidade tanto de escutar como de falar com respeito. As diretrizes indicam a propriedade compartilhada do processo e a responsabilidade pelo seu resultado. E a cerimônia de encerramento inspira gratidão pelo bem alcançado. Juntos, esses rituais criam um espaço seguro onde se pode compartilhar histórias pessoais, expressar emoções, ser honesto, arriscar-se e buscar soluções para questões muito difíceis.

— Kay Pranis, Barry Stuart & Mark Wedge, *Peacemaking Circles (Círculos de Construção de Paz)*, 119. Esses autores - dos Estados Unidos, Canadá e das Primeiras Nações – há muito tempo usam essa prática e são instrutores.

". . . Até que os Círculos pareçam quase invisíveis — simplesmente uma segunda natureza"

Cada Círculo é diferente, e ninguém pode prever o que vai acontecer num dado encontro. Por um lado, os Círculos não têm uma fórmula fixa. Por outro, fatores definidos – internos e externos, percebidos e não percebidos – ajudam a criar sua dinâmica singular. Quanto mais um grupo vem a conhecer e a usar os Círculos, esses fatores ficam menos óbvios. Eles se entrelaçam com a maneira que a comunidade se reúne, até que eles pareçam quase invisíveis – simplesmente uma segunda natureza.

— Kay Pranis, Barry Stuart & Mark Wedge, *Peacemaking Circles (Círculos de Construção de Paz)*, 7.

"Tudo o que a Força do Mundo faz é feito em Círculo"

Tudo o que a Força do Mundo faz é feito em Círculo. O céu é redondo, e ouvi dizer que a Terra é redonda como uma bola, e as estrelas também. O vento, na sua maior potência, rodopia. Os pássaros fazem seus ninhos em círculo, pois a sua religião é a mesma que a nossa. O sol surge e se põe novamente em círculo. A lua faz o mesmo, e ambos são redondos. Até mesmo as estações formam um grande círculo em sua mudança… e sempre voltam para onde estavam. A vida de uma pessoa é um Círculo de infância a infância, e assim é em tudo onde a força está em movimento.

— Black Elk, de Neihardt, *Black Elk Speaks (O Alce Negro Fala)*, 194–95. Black Elk, Alce Negro, foi um homem sagrado da tribo Oglala Tituwan (Lakota), 1863 - 1950.

"A Canção da Cura"

Eu ouvi você cantar –
Eu vi seu fogo crepitando –
E eu me arrastei, exausta e enlameada
Até seu Círculo.

Você me nutriu.
Você me purificou.
Você me acolheu em seu abraço de aceitação.
Você cantou a Canção da Cura
Até que as brasas esmaecidas em meu coração explodiram,
Consumindo o vazio escuro.
Você me deu coragem
Para galopar novamente até as colinas –
Para cantar a Canção da Cura,
Para ser Fogo na escuridão.

— Mary Skillings, trecho de *The Healing Song (A Canção da Cura)*. Euroamericana facilitadora de Círculos e práticas restaurativas. Reimpresso com permissão.

"O círculo completo do mundo"

Então, eu estava em pé na montanha mais alta de todas, e ao meu redor e abaixo de mim estava o círculo completo do mundo. E enquanto eu estava lá, eu vi mais do que posso contar e eu entendi mais do que eu vi; pois eu estava vendo de uma maneira sagrada os modos e as formas de todas as coisas no espírito, e a maneira como todas as formas devem conviver como um único ser. E eu vi que o círculo sagrado de meu povo era um de muitos círculos que formavam um círculo, amplo como a luz do dia e como a luz das estrelas, e no centro cresceu uma árvore de flores grandiosa para abrigar todos os filhos de uma mãe e de um pai. E eu vi que era santa.

— Black Elk, Alce Negro, em Neihardt, *Black Elk Speaks (O Alce Negro Fala)*, 43.

"Poema do Círculo"

As pessoas em um Círculo
Compartilham histórias, valores, sonhos
Criam uma unidade
De vida que segue
Sabedoria universal
Casada com a esperança
De um mundo renovado
E ninguém fica de fora.

— William Tweed Kennedy, escrito em uma oficina de Círculos em Virgínia. Reimpresso com autorização.

O poder do cuidado coletivo

As crenças e tradições podem variar, e com certeza variam, mas o fio condutor comum é o poder do cuidado coletivo, seu poder de derrubar ou penetrar nas paredes da separação, seu poder de cura, de trazer tranquilidade, e paz, e seu poder de unir nossas vidas separadas formando uma comunidade de unidade profunda e eterna.

— Holly Bridges, jornalista eurocanadense, escritora, repórter e apresentadora de um programa de entrevistas.

Círculo de Confiança: sentar-se em silêncio e esperar que a alma tímida apareça

A alma é resistente, resiliente, sagaz, criativa e autossuficiente como um animal selvagem: sabe como sobreviver em lugares difíceis. Eu aprendi sobre essas qualidades durante minhas crises de depressão. Naquela escuridão mortal, as faculdades de que eu sempre dependi entraram em colapso. Meu intelecto era inútil; minhas emoções estavam acabadas; minha vontade era impotente; meu ego ficou destroçado. Mas de tempos em tempos, nas profundezas da mata selvagem, dentro de mim, eu conseguia sentir a presença de algo que sabia como se manter vivo, mesmo quando todo o resto de mim queria morrer. Esse algo era minha alma resistente e tenaz.

Porém, apesar de sua resistência, a alma também é tímida. Assim como um animal selvagem, ela busca pela segurança na densa vegetação rasteira, principalmente quando há outras pessoas por perto. Se quisermos ver um animal selvagem, sabemos que a última coisa que deveríamos fazer seria entrar na mata intempestivamente, gritando para que ele aparecesse. Mas, se falarmos suavemente para dentro da mata, sentarmos pacientemente à sombra de uma árvore, respirarmos com a terra e nos fundirmos com nosso entorno, a criatura selvagem que buscamos poderá aparecer. Pode ser que a vejamos por um momento muito breve e só pelo canto do olho – mas a visão é um presente que vamos guardar na memória como um fim em si mesma.

Infelizmente, na nossa cultura, comunidade significa, com muita frequência, entrar na mata juntos, de qualquer jeito, assustando e afastando a alma. Em espaços que vão de congregações a salas de aula, nós pregamos e ensinamos, afirmamos e argumentamos, clamamos e proclamamos, censuramos e aconselhamos - e geralmente nos comportamos de maneira que fazemos com que tudo que é original e selvagem se esconda. Sob essas condições, o intelecto, as emoções, a vontade e o ego podem emergir, mas não a alma: nós assustamos todas as coisas da alma, como relacionamentos respeitosos, boa vontade e esperança.

Um Círculo de confiança é um grupo de pessoas que se sentam em silêncio "na mata" uns com os outros e esperam pela aparição da alma tímida… Em um lugar assim, nós estamos libertos para ouvir nossa própria verdade, tocar o que nos traz alegria, ficamos autocríticos a respeito de nossas falhas e nos arriscamos em direção à mudança – sabendo que seremos aceitos independente do resultado.

— Parker J. Palmer, em *A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life (A Integralidade Escondida: A Jornada para uma Vida Não Dividida)*, pp. 58–59. Parker Palmer é um escritor euroamericano, educador e ativista com foco na educação, comunidade, liderança, espiritualidade e mudança social.

UNIÃO E INTERCONEXÃO

"Aquilo que fazemos à teia, fazemos a nós mesmos"

Vocês devem ensinar às suas crianças que o solo a seus pés abriga as cinzas de nossos ancestrais. Para que respeitem a terra, digam a seus filhos que ela foi enriquecida com as vidas de nosso povo. Ensinem às suas crianças o que ensinamos às nossas: que a terra é nossa mãe. Tudo que acontece à terra, acontece aos filhos da terra. Se o homem cospe no solo, está cuspindo em si mesmo. Isto sabemos: a terra não pertence ao homem; o homem pertence à terra. Isto sabemos: todas as coisas estão ligadas, como o sangue que une uma família. Tudo está conectado. O que ocorrer com a terra recairá sobre os filhos da terra. O homem não teceu o tecido da vida: ele é simplesmente um de seus fios. Tudo que fizermos à teia, estaremos fazendo a nós mesmos. Todas as coisas estão interligadas. Todas as coisas estão conectadas.

— Chefe Si'ahl (Seattle), da tribo duwamish, 1780–1866. Texto extraído do site *California Indian Education (Educação Indígena na Califórnia)*.

"Ampliando nosso círculo de compaixão"

"O Ser Humano é parte de um todo por nós chamado de universo, uma parte limitada no tempo e no espaço. Ele vivencia a si mesmo, seus pensamentos e sentimentos, como alguma coisa separada do resto - uma espécie de ilusão de ótica de sua consciência. Essa ilusão é uma forma de prisão para nós, restringindo-nos a nossos desejos pessoais e à afeição por umas poucas pessoas próximas. Nossa tarefa deve ser a de nos libertar dessa prisão, alargando nossos círculos de compaixão para envolver todas as criaturas vivas e o todo da natureza em sua beleza."

— Albert Einstein, nascido na Alemanha, físico teórico, 1879 - 1955.

A pedra da mulher sábia

Uma mulher sábia que estava viajando nas montanhas encontrou uma pedra preciosa em um riacho. No dia seguinte ela encontrou outro viajante que estava com fome, e a mulher sábia abriu seu farnel para compartilhar sua comida. O homem faminto viu a pedra preciosa e pediu à mulher que a entregasse a ele. Ela assim o fez, sem hesitar. O viajante partiu, dando graças por sua sorte. Ele sabia que a pedra valia tanto, que lhe daria segurança pelo resto da vida. Alguns dias depois, porém, ele voltou para devolver a pedra à mulher sábia. "Eu estive pensando", disse ele, "e eu sei o quanto esta pedra é valiosa; mas eu a devolvo na esperança de que você me dê algo ainda mais precioso… Me dê o que tem dentro de você mesma que lhe permitiu me entregar a pedra."

— Anônimo

"Levar em consideração os interesses dos outros é a melhor forma de agir em interesse próprio"

Eu acredito que, para vencer os desafios de nosso tempo, os seres humanos têm de desenvolver um sentido maior de responsabilidade universal. Cada um de nós tem de aprender a trabalhar não para si mesmo, para sua família ou nação, mas para o benefício de toda a humanidade. A responsabilidade universal é a chave verdadeira para a sobrevivência humana…

Quer gostemos, quer não, nós nascemos nesta terra como parte de uma grande família. Rico ou pobre, com escolaridade ou sem, pertencendo a uma nação, ideologia ou outra, no final cada um de nós é um simples ser humano como qualquer outro. Além disso, cada um de nós tem o mesmo direito de buscar a felicidade e evitar o sofrimento. Quando você reconhece que todos os seres são iguais nesses aspectos, você, automaticamente, sente por eles empatia e um sentimento de cumplicidade. Desses sentimentos, por sua vez, brota um senso genuíno de responsabilidade universal; o desejo de ajudar os outros ativamente para que superem seus problemas…

A necessidade de que haja um senso de responsabilidade universal afeta cada aspecto da vida moderna. Atualmente, acontecimentos importantes numa parte do mundo afetam

todo planeta. Sendo assim, nós temos de lidar com cada problema local grave como uma preocupação global desde o início. Nós não podemos mais invocar as barreiras nacionais, raciais ou ideológicas que nos separam sem repercussões devastadoras. No contexto de nossa nova interdependência, levar em consideração os interesses dos outros é a melhor forma de agir em interesse próprio.

— O 14º Dalai Lama do Tibet, considerado uma santidade e líder do Budismo e do Povo Tibetano. Disponível em: http://www.dalailama.com/messages/environment/global-environment.

"Integralidade. Todas as coisas estão interligadas"

Integralidade. Todas as coisas estão interligadas. Tudo no universo é parte de um único todo. Tudo está, de alguma forma, conectado a todo o resto. Portanto, é possível entender algo somente se entendermos como está conectado a tudo o mais.

— Bopp, Bopp, Brown e Lane, Jr., *The Sacred Tree (A Árvore Sagrada)*, 26, Co-fundadores do *Four Worlds International Institute (Instituto Internacional dos Quatro Mundos)* das Primeiras Nações.

Quando a dignidade e a segurança de um indivíduo é atacada, a dignidade e o tecido do grupo como um todo fica enfraquecida.

— William M. Bukowski e Lorrie K. Sippola, *Groups, Individuals, and Victimization: A View of the Peer System (Grupos, Indivíduos e Vitimização: Uma Visão do Sistema de Pares). (Assédio de Pares na Escola).*

Explorando todos os fatores que podem ter contribuído para um comportamento específico

O ensino tradicional sugere que o princípio – ou a lei – da integralidade se aplica não só ao âmbito não humano, mas também ao humano. Quando as pessoas causam problemas, por exemplo, essa lei da interligação pede que investiguemos todos os fatores que podem ter contribuído para o mau comportamento. A investigação deve voltar atrás no tempo para além do que é costume em nossos tribunais ocidentais, e deve abranger um círculo bem amplo de amigos, família, empregadores e outras influências. Além disso, qualquer plano de ação deve envolver não só o indivíduo fazendo o que ele ou ela pode fazer com o seu problema, mas todo o grupo fazendo o que pode a respeito do problema. A desarmonia dentro de um indivíduo é a desarmonia de todos, pois ela "contagia" todos os relacionamentos que envolvem aquela pessoa. O princípio, assim, pede que procuremos pelas interconexões complexas e que seja dada uma resposta – não a atos isolados de indivíduos tomados separadamente. Qualquer coisa que seja menos do que isso é vista como ingênua e fadada ao fracasso…

"Em nossos ensinamentos", disse um amigo da tribo Ojibway, "as pessoas se curam melhor quando se curam uma com a outra".

— Rupert Ross, *Returning to the Teachings: Exploring Aboriginal Justice (Voltando aos ensinamentos: Explorando a Justiça Aborígene)*, 65 - 66. Hoje aposentado, o euro-canadense Rupert Ross viajou a áreas remotas do Canadá como Procurador da Coroa e aprendeu com os povos indígenas a respeito de suas formas de reparar danos.

Conectados a todos e a tudo

Nós fomos criados para sermos libertadores indispensáveis, dependentes. Mas tal autoconceito não será facilmente alcançado pela maioria de nós. Uma reviravolta radical… será necessária. Dependência, a pedra angular, não é um estado que nós tenhamos sido ensinados a reconhecer como uma realidade saudável. Há muito tempo estamos sendo lembrados que temos de nos virar sozinhos, uma postura tragicamente impossível para nós… As nossas noções arraigadas de separação devem ser vistas como fantasia – sonhos ilusórios e perigosos. Quando chegarmos ao grau em que podemos ver a nós mesmos conectados a todos e a tudo na criação, nós podemos ser libertados da carga terrível de termos de estar certos, ou termos de ser adequados. Nós podemos falhar – ou melhor, nós podemos admitir o fracasso, porque vamos fracassar. Nossas perguntas podem ser outras: Como você discorda de mim? Como eu discordo de você? De que maneira minha compreensão é parcial ou errônea? O que você sabe que eu não sei? Juntos nós podemos falar a verdade.

— Caroline A. Westerhoff, *Conflict: The Birthing of the New em Conflict Management in Congregations, (Conflito, O Nascimento do Novo em Gerenciamento de Conflitos nas Congregações)*, 55–56.

ESCUTAR

"Escutar é uma coisa magnética e estranha"

Escutar é uma coisa magnética e estranha, uma força criativa. Pense como os amigos que realmente nos escutam são os que nós procuramos e nós queremos sentar perto deles, como se isso nos fizesse bem, como raios ultravioleta.

A razão é essa: quando somos escutados, isso nos cria, nos faz desabrochar e expandir. As ideias realmente começam a crescer dentro de nós e ganham vida.

— Brenda Ueland, euroamericana, feminista, jornalista e escritora, 1891-1985, trecho encontrado em *Tell Me More: On the Art of Listening (Conte-me Mais: Sobre a Arte de Escutar.* Disponível em: http://wickwoodinn.com/spring08notebook/tell_me_more.htm.

Escutar parece fácil, mas não é simples. Cada mente é um mundo.

— Provérbio cubano.

Escutar é algo que acontece conosco. Escutar é uma coisa da qual escolhemos participar.

— James E. Miller, *The Art of Listening in a Healing Way (A Arte de Escutar de Forma Curativa)*, 10. Jim Miller é americano, fotógrafo, escritor, diretor espiritual e conselheiro em situações de luto.

Trazendo nossos valores para nossa maneira de escutar

Escutar de maneira curativa é escutar cuidadosamente, prestando atenção de verdade a tudo que está e não está sendo dito. Você escuta respeitosamente, demonstrando claramente que você tem consideração pela pessoa e por tudo que ela tem a dizer. Você escuta carinhosamente, permitindo que entre vocês haja cordialidade e carinho, se isso lhe parecer natural, sempre desejando o que é melhor para o outro. Você escuta com compaixão, aceitando aquele com quem você está simplesmente como ele é, sem compará-lo aos outros ou a você mesmo. E você escuta, acreditando, confiando no potencial de cura daqueles que de forma verbal e não verbal compartilham sua vida com você.

— James E. Miller, *The Art of Listening in a Healing Way (A Arte de Escutar de Forma Curativa)*, 21.

"Os que escutam transformam-se em fagulhas de esperança..."

Durante minha rica infância de tradição oral, os anciãos e familiares me prepararam, me guiaram e me deram uma forma de valorizar como a vida pode ser de relacionamentos bons, quando as pessoas escutam respeitosamente. Eu acredito que as pessoas podem aprender a escutar. As histórias nos ajudam a lembrar com alegria, mesmo quando as canções, as histórias e os contadores mudam. No coração de cada ser existe um "ouvinte" que tem fome, sede e que, possivelmente está doente. Os ouvintes todos querem uma coisa: algo que lhes dê esperança. Algo que satisfaça a fome que corrói, sacie a sede profunda, cure e restaure a vida. Mesmo em um tempo tremendamente escuro, contra todas as probabilidades, a esperança tremula. Pode ser uma chama minúscula, sim, porém uma chama pode ser alimentada, transformando-se num fogo pequeno para aproximar-se e desfrutar. As canções e histórias das pessoas são uma semente potente que precisa de ouvintes. Os que escutam transformam-se em fagulhas de esperança que reavivam o fogo e fazem com que surjam novas vidas das cinzas.

— Larry Littlebird, Pueblo de Laguna e Santo Domingo Pueblos, escritor, palestrante, instrutor, cinematógrafo, artista e diretor fundador da HAMAATSA. Trecho extraído de *Hunting Sacred, Everything Listens (Caçada Sagrada, Tudo Escuta)*, 15-16.

"Eu comecei a escutar e a ser"

Eu parei de odiar e comecei a simplesmente ser. Minha vida inteira eu havia sido a pessoa com a postura mais defensiva que você já conheceu, incapaz de tolerar qualquer crítica. Mas agora eu comecei a escutar e a ser.

— Anthony Kiedis, músico euroamericano, vocalista principal da banda *Red Hot Chili Peppers*, em sua autobiografia, *Scar Tissue*.

Ser escutado está tão perto de ser amado que, para a pessoa comum, são quase indistinguíveis.

— David Augsburger, escritor euroamericano, anabatista, pastor menonita.

Um amigo pede: "Digam-me uma palavra que seja significativa em qualquer tipo de relacionamento." Um outro amigo responde: "ESCUTAR!"

— Santosh Kalwar, poeta nepalês, extraído de sua coleção de poemas, *Adventus*.

Deixando de lado qualquer tentativa de controlar quem está falando

É difícil de superestimar a importância de um aspecto de ser um ouvinte curativo: você libera sua própria vontade, a fim de poder seguir a condução da vontade do outro, no que se relaciona à comunicação entre vocês.

Você deixa de lado qualquer tentativa de controlar quem está falando e de estruturar o que está dizendo. A agenda é dele, não sua. É a orientação dele que deve ser seguida, sua sabedoria honrada, sua vida testemunhada, os pensamentos e a condução dele devem tomar forma…

A escuta curativa pede que você fique fora do caminho, de maneira que o que for mais curativo para o outro tenha a melhor chance possível de aparecer e crescer.

— James E. Miller, *The Art of Listening in a Healing Way (A Arte de Escutar de Forma Curativa)*, 47.

Escutar com o coração

Quando você escuta com seu coração, você se concentra naquilo que o coração sabe mais e responde da forma mais natural. Você foca nos sentimentos…

Um lugar profundo no outro, busca alcançar um lugar profundo em você, com a esperança de uma conexão. O coração de quem fala chama pelo seu, e quando você está na sua melhor capacidade de escutar, seu coração responde: "Eu estou aqui".

Escutar com seu coração convida você a estar aberto para o outro, mesmo que os sentimentos dessa pessoa sejam muito diferentes dos seus, mesmo se a expressão desses

sentimentos seja mais forte do que você esperava. Agindo assim, seu coração guiará você para encontros com sua própria totalidade também. Você não pode separar um do outro.

— James E.Miller, *The Art of Listening in a Healing Way (A Arte de Escutar de Forma Curativa)*, 41.

O Outro Jeito de Escutar

Considere um pequeno lagarto do deserto. Se você acha que é melhor do que esse lagarto, você nunca escutará sua voz, mesmo que sente debaixo do sol para sempre.

— Byrd Baylor, escritor americano de livros infantis. Texto extraído de *The Other Way You Listen (O Outro Jeito de Escutar)*.

"Fique em Silêncio e Escute"

A inspiração que você busca
Já está dentro de você.
Fique em silêncio e escute.

— Jalāl al-Dīn Rumi, poeta persa e místico sufi, 1207-1273, conhecido entre os falantes de inglês simplesmente como Rumi.

Quanto mais quieto você ficar, mais você conseguirá ouvir.

— Ram Dass, ou Richard Alpert, professor espiritual e escritor euroamericano.

"Não ouse apressar a escuta curativa"

Não ouse apressar a escuta curativa. Se você porventura tentar fazer isso, será menos curativa. Aquele que estiver falando não se abrirá de forma natural e confortável. Pode não tocar em tudo que é importante, e algo importante continuará faltando. Com frequência, o crescimento humano requer períodos em que a mudança desabroche como tem de desabrochar, o que quer dizer que, temporariamente pode ser que não desabroche de maneira alguma. Tudo isso demanda tempo, e tempo demanda paciência.

— James E. Miller, *The Art of Listening in a Healing Way (A Arte de Escutar de Forma Curativa)*, 63.

FALAR DE CORAÇÃO

Fale a partir de seu coração

Um Natal eu fiz uma trilha que descia até a parte inferior do Grand Canyon, e o sopé localizava-se a 1600 m verticais abaixo do topo. Suas paredes eram em camadas, como

numa torta, e uma faixa de 35 cm de rocha vermelha ou cinza indicava mais de um milhão de anos de erosão pelo rio Colorado. Pensem em água – tão leve e suave – gradualmente esculpindo na rocha mais dura para revelar sua beleza. Às vezes, o que parece ser o mais fraco é, na verdade, o mais poderoso.

Da mesma forma, falar de coração aberto pode parecer vulnerável demais; é, porém, o movimento mais forte de todos. Falar a verdade – particularmente os fatos de sua experiência, que ninguém pode refutar – com simplicidade e sinceridade, sem polêmica ou acusação, tem uma força moral imensa. Você pode ver os efeitos grandes e pequenos, desde uma criança dizendo a seus pais "Eu me sinto mal quando vocês brigam", até o impacto profundo das pessoas descrevendo as atrocidades que sofreram no Kosovo ou em Ruanda.

Recentemente me encontrei com um homem cujo casamento estava sendo sufocado pelo peso das coisas não ditas. O que não é dito são coisas normais – como desejar que sua esposa fosse menos irritada com os filhos e lhe desse mais carinho. Porém, existe uma espécie de medo de encarar isso, como se pudesse terminar com o relacionamento – e, na verdade, quando as pessoas acabam se comunicando de uma maneira sincera, de coração, essa maneira é digna e envolvente, o que estimula que o outro ofereça apoio e fale de coração aberto também.

— Rick Hanson, Ph.D., neuropsicólogo euroamericano, autor de *Hardwiring Happiness: The New Brain Science of Contentment, Calm, and Confidence (Programando a Felicidade: A Nova Ciência do Cérebro de Contentamento, Calma e Confiança)*. Disponível em: http://www.psychologytoday.com/blog/ your-wise-brain/201105/speak-the-heart.

O que significa falar de coração?

O que significa falar de coração? É uma metáfora para falar com emoção genuína. Não quer dizer que vamos inserir deliberadamente material emocional para produzir respostas emocionais da audiência. Não é só contar histórias tristes. Quem diz que a única emoção do coração é a tristeza? Se seu coração estiver contente, deixe-o estar contente! Falar de coração é estar completamente presente e no momento. É estar centrado. É compartilhar a partir de sua essência, a cada momento. É ser autêntico, ser real. É compartilhar seus sentimentos com a plateia e convidá-los a compartilhar com você.

— Craig Senior, euro-canadense, instrutor e professor de oratória. Disponível em: http://craigsenior.wordpress.com/2007/12/18/speaking-from-the-heart- vs-using-techniques/.

Nunca se desculpe por demonstrar sentimentos. Quando você faz isso, você está se desculpando pela verdade.

— Benjamin Disraeli, 1º Conde de Beaconsfield, político britânico da ala conservadora, foi por duas vezes Primeiro-Ministro Britânico, 1804-1881.

Para além das ideias do que é fazer errado e fazer certo, existe uma clareira. Eu te encontro lá.

— Rumi, Barks com Moyne, tradutores, *The Essential Rumi (Rumi Essencial)*, 36.

CONTAÇÃO DE HISTÓRIAS

"A história... é uma coisa pela qual as pessoas estão famintas"

A história é mais do que uma lembrança da humanidade ou uma professora dos costumes tribais. É uma coisa pela qual as pessoas estão famintas. Precisam permanecer vivas, como uma porção natural de água fresca, ar limpo, boa comida. Se o ar americano se tornou estranho, a água turva e a comida cheia de aditivos artificiais, você consegue ter a imagem de como a história contada está doente?

— Larry Littlebird, em sua página eletrônica: http://www.hamaatsa.org/index.html

"A história faz de você quem você é"

É como se todos contassem a história sobre si mesmos dentro de suas cabeças. Sempre. O tempo todo. Essa história faz de você quem você é. Nós nos construímos através dessa história.

— Patrick Rothfuss, escritor euroamericano. Trecho extraído de *The Name of the Wind (O Nome do Vento).*

"Histórias andam em círculos"

Escute. Histórias andam em círculos. Elas não andam em linhas retas. Então, ajuda se escutarmos em círculos - porque existem histórias dentro das histórias e entre as histórias –, e encontrar o caminho entre elas fica tão fácil ou tão difícil quanto encontrar o caminho de casa. E parte da descoberta é perder-se. E quando você está perdido, você realmente se abre e escuta.

— Corey Fischer et al. *Coming from a Great Distance (Vindo de Muito Longe)*, 1978, judeu-americano, ator, diretor e escritor.

Se nós pudermos compartilhar nossa história com alguém que responde com empatia e compreensão, a vergonha não consegue sobreviver.

— Brené Brown, estudioso euroamericano, escritor, palestrante.

Todas as tristezas podem ser suportadas se você as colocar numa história e contar a história sobre elas.

— Karen Blixen, escritora dinamarquesa, conhecida pelo nome de Isak Dinesen, 1885-1962.

"Às vezes a pessoa precisa de uma história mais do que de comida"

"As histórias que as pessoas contam têm um jeito de cuidar delas. Se as histórias vêm até você, você cuida delas. E aprende a oferecê-las quando forem necessárias. Às vezes uma pessoa precisa de histórias mais do que de comida para continuar viva. E é por isso que colocamos essas histórias nas memórias uns dos outros. É assim que as pessoas cuidam umas das outras".

— Barry Lopez, trecho extraído de *Crow and Weasel (O Corvo e a Doninha)*. Barry é autor euroamericano, ensaísta, escritor de ficção, cujo trabalho é reconhecido por sua preocupação com as questões humanitárias e ambientais.

PERTENCIMENTO

"Nós estamos programados para amar, ser amados e pertencer"

Um sentido profundo de amor e pertencimento é uma necessidade irredutível de todas as pessoas. Nós estamos programados biologicamente, cognitivamente, fisicamente e espiritualmente para amar, ser amados e pertencer. Quando essas necessidades não são atendidas, não funcionamos como deveríamos. Nós quebramos. Nós desmoronamos. Nós ficamos entorpecidos. Nós ficamos machucados. Nós ferimos os outros. Nós ficamos doentes.

— Brené Brown

"O pertencimento começa pela autoaceitação"

A verdade é: o pertencimento começa pela autoaceitação. O seu nível de pertencimento, na verdade, não pode nunca ser maior do que o seu nível de autoaceitação, porque acreditar que você é suficiente é o que lhe dá a coragem de ser autêntico, vulnerável e imperfeito.

— Brené Brown

"Entendendo as maneiras como você é diferente"

Eu não sou praticante, não vou à igreja, mas o que eu consegui com isso foi uma sensação de pertencer a algo maior. Eu sinto falta de ser obrigado a estar numa comunidade com as pessoas que não são como eu. Porque então, você realmente tem de entender as maneiras como você é diferente.

— Edwin Farnham "Win" Butler, euroamericano, vocalista principal e compositor da banda *Arcade Fire*, de Montreal.

Diferente e com sentimento de pertencimento

Quando eu tinha quatro anos de idade, tentaram testar meu QI. Me mostraram essa figura com três laranjas e uma pera. Eles me perguntaram qual era diferente e não pertencia àquele grupo; me ensinaram que diferente era errado.

— Ani DiFranco, cantora americana, guitarrista, poeta e liricista.

RESPEITO

"Respeito é o principal"

Johnny Johns, um ancião da Primeira Nação Carcross/Tagish disse que "respeito é a coisa principal. Se você não tiver respeito, você não tem nada". Um defensor público de Minesota disse o mesmo: "Num Círculo, o respeito vem primeiro. Nós podemos não concordar sempre, mas sempre temos respeito". Respeito significa honrar a nós mesmos, agindo de acordo com nossos valores. Honrar os outros, reconhecendo seu direito de ser diferente e tratar os outros com dignidade. Nós expressamos respeito não só na maneira como falamos e agimos, mas também pelas nossas emoções e linguagem corporal. O respeito vem de um lugar interno profundo de reconhecimento do valor inerente em cada aspecto da criação.

— Kay Pranis, Barry Stuart e Mark Wedge, *Peacemaking Circles (Círculos de Construção de Paz)*, 34-35

AMAR A SI MESMO E DESCOBRIR SEU EU VERDADEIRO

Você merece seu amor e sua afeição

Você pode buscar em todo o universo por alguém que seja mais merecedor do seu amor e sua afeição do que você mesmo é, e essa pessoa não é encontrada em qualquer lugar. Você mesmo, tanto quanto qualquer pessoa no universo inteiro, merece seu amor e sua afeição.

— Atribuído a Gautama/Siddhārtha Buddha, sábio indiano, 563–483 AC. http://www.goodreads.com/author/quotes/2167493.Gautama_Buddhaa

Gostar de você mesmo

É gratificante encontrar alguém de quem você goste, mas é essencial que você goste de si mesmo. É revigorante reconhecer que alguém é um ser humano bom e decente, mas é indispensável ver a si mesmo como aceitável. É uma alegria descobrir que as pessoas merecem respeito, admiração e amor, mas é vital que você acredite que é merecedor. Pois você não pode viver no outro. Você não pode encontrar-se dentro do outro. Não lhe

pode ser dada uma vida por meio do outro. De todas as pessoas que você venha a conhecer durante sua vida, você é a única pessoa a quem nunca perderá ou abandonará. Para a pergunta de sua vida, você é a única resposta. Para os problemas de sua vida, você é a única solução.

— Jo Coudert, *Advice from a Failure (Conselhos de Um Fracassado)*, autor euroamericano.

"Você nunca conseguirá amar alguém, se não amar a si mesmo"

Um dos melhores guias para amar a si mesmo é dar a nós mesmos o amor que sonhamos em receber dos outros. Houve uma época em que eu me sentia péssimo a respeito de meu corpo de mais de quarenta anos, me via gordo demais, muito isso ou muito aquilo. Mesmo assim, eu fantasiava sobre encontrar uma amante que me daria o presente de ser amado como sou. Era tolice que eu sonhasse com alguém me oferecendo a aceitação e valorização que eu estava me privando de dar a mim mesmo.

Esse foi um momento em que a máxima " Você nunca conseguirá amar alguém se não amar a si mesmo" fez todo o sentido. E eu acrescento: "Não espere receber o amor de alguém se você não der amor a si mesmo".

— bell hooks, autora afroamericana e ativista social.

"As máscaras que eu uso", na verdade intitulado "Por favor, escute o que eu não estou dizendo"

Charles C. Finn, euroamericano, escreveu esse poema em 1966, e tornou-se um clássico. Versões do poema foram passadas pelo mundo. O texto original – bem como a história ímpar - estão disponíveis na página eletrônica de Charles Finn, disponível em: http://www.poetrybycharlescfinn.com/.

N.T.: Em português você encontra disponível em: http://www.recantodasletras.com.br/ensaios/95281.

O convite

Este conhecido poema de Oriah, eurocanadense, contadora de histórias e autora, está disponível na página eletrônica http://oriahmountaindreamer.com/.

"Nosso medo mais profundo é de que sejamos poderosos além da medida"

Esse poema bem conhecido do livro de Marianne Williamson, *A Return to Love (De Volta ao Amor)*, 190, está disponível na página eletrônica: https://en.wikiquote.org/wiki/Marianne_Williamson, entre outros endereços. Marianne Williamson é euroamericana, professora espiritual, autora e palestrante.

N.T.: Em português está disponível em: https://pensador.uol.com.br/frase/NTkwMzI5/.

"Nós somos aqueles por quem estávamos esperando"

Nós não precisamos de alguém para nos mostrar as cordas. Nós somos aqueles por quem estávamos esperando. Profundamente dentro de nós, sabemos de quais sentimentos precisamos para nos guiar. Nossa tarefa é aprender a confiar em nossa sabedoria interior.

— Sonia Johnson, feminista euroamericana, ativista social e escritora. Trecho extraído de *Going Out of Our Minds: The Metaphysics of Liberation (Perdendo a cabeça: A Metafísica da Liberação)*.

"Mais do que isso..."

Duas turmas da *Todd County High School* na terra da tribo Sicangu Lakota, Reserva de Rosebud, produziram esse vídeo no YouTube em resposta ao documentário da rede ABC, "Filhos das Planícies": http://www.youtube.com/watch?v=FhribaNXr7A

"Continue batendo"

Continue batendo, e a alegria interior
vai finalmente abrir uma janela
e olhar para fora para ver quem está lá.

— Rumi, Barks com Moyne, tradutores, *The Essential Rumi (O Rumi Essencial)*, 101.

"Você já é isso"

Você sabe o que você é?
Você é um manuscrito de uma carta divina.
Você é um espelho refletindo um rosto nobre.
O universo não está fora de você.
Olhe para dentro de você;
Tudo que você quer ser
Você já é.

— Rumi, Shahram Shiva, trandutor, *Hush, Don't Say Anything to God (Silêncio, Não Diga Nada a Deus)*.

"O oceano inteiro numa gota"

Você não é uma gota no oceano.
Você é o oceano inteiro
Numa gota.

— Rumi

APRENDIZAGEM

"Sem estudo você não vai a lugar nenhum neste mundo"

Minha *alma mater* eram livros, uma boa biblioteca… Eu poderia passar o resto de minha vida lendo, só satisfazendo minha curiosidade. Sem estudo você não vai a lugar nenhum neste mundo.

— Malcolm X, ministro muçulmano afroamericano e ativista dos direitos humanos, 1925-1965.

Neuroplasticidade: desenvolvendo nosso cérebro a vida toda

• Neuroplasticidade refere-se à capacidade de nosso cérebro, durante toda nossa vida, de mudar e reprogramar-se em resposta à estimulação da aprendizagem e experiências de vida. Neurogênese é a habilidade de criar novos neurônios e conexões entre os neurônios durante toda a vida.
• Pensa-se que a aprendizagem é "neuro-protetora". Por meio da neuroplasticidade, a aprendizagem aumenta as conexões entre os neurônios, aumenta o metabolismo celular, e aumenta a produção do fator de crescimento de nervos, uma substância produzida pelo corpo para ajudar a manter e a reparar os neurônios.
• Não existe uma "atenção" única, mas três funções separadas da atenção: alertar, orientar e executar.
• O medo de fracassar, o medo de não parecer esperto, é um obstáculo chave para a aprendizagem que eu vejo acontecer demais, especialmente com pessoas que querem proteger as reputações percebidas a um ponto que eles não se permitem tentar novos ciclos de aprendizagem.
• Emoção é o sistema que nos diz o tamanho da importância de alguma coisa. A atenção foca no importante e afasta as coisas não importantes. A cognição nos diz o que fazer a respeito disso. As habilidades cognitivas são o que quer que seja necessário para fazer essas coisas.
• O exercício aumenta o volume de substância cinza (os neurônios reais) e substância branca (conexão entre os neurônios) no cérebro.
• As recomendações atuais sugerem que um estilo de vida para um cérebro saudável deveria incluir, pelo menos, uma nutrição balanceada, gerenciamento do estresse, exercício físico e exercício cerebral… O sono e as condições de saúde em geral também são importantes..

— Avaro Fernandez, Dr. Elkhonon Goldberg e outros, *The SharpBrains Guide to Brain Fitness (O Guia do SharpBrains para Um Cérebro em Forma)*. Disponível em: http://sharpbrains.com/blog/2011/12/06/ top-10-quotes-on-lifelong-neuroplasticity-neurogenesis-and-brain-fitnessand-a-call-to-ebook-readers/. *SharpBrains* é um negócio formado por médicos e pessoas de negócios que explora as implicações práticas da neurociência.

Neuroplasticidade: as emoções positivas podem ser cultivadas

Entre outras coisas, a neuroplasticidade significa que as emoções como a felicidade e a compaixão podem ser cultivadas basicamente da mesma forma que uma pessoa pode, pela repetição, aprender a jogar golfe ou basquete, ou dominar um instrumento musical, e que tal prática muda a atividade e os aspectos físicos de áreas específicas do cérebro.

— Andrew Weil, *Spontaneous Healing (A Cura Espontânea)*. Dr. Weil é médico euroamericano e naturopata, que também ensina e escreve sobre a saúde holística.

"Uma pessoa pode aprender muito com um cão"

"Uma pessoa pode aprender muito com um cão, mesmo com um cão estabanado como o nosso. Marley me ensinou a viver cada dia com alegria e exuberância desenfreadas, aproveitar cada momento e seguir o que diz o coração. Ele me ensinou a apreciar coisas simples – uma caminhada na mata, a neve que acabou de cair, uma soneca numa mancha de sol de inverno. E enquanto envelhecia e adoecia, ensinou-me a manter o otimismo diante das adversidades. Principalmente, ele me ensinou sobre a amizade e o altruísmo e, acima de tudo, sobre a lealdade inabalável."

— John Grogan, *Marley e Eu*.
John Grogan é euroamericano, jornalista e escritor de não ficção.

O interesse, não o medo, produz aprendizagem

"Eu acho que o grande erro nas escolas é tentar ensinar às crianças qualquer coisa usando o medo como a motivação básica. Medo de tirar notas baixas, medo de não continuar com sua turma da escola, etc. O interesse pode produzir aprendizagem numa escala comparada ao medo como uma explosão nuclear comparada a uma bombinha".

— Stanley Kubrick, cineasta judeu-americano, 1928-1999.

"Tenha paciência com tudo que não está resolvido em teu coração"

Eu te suplico… Tenha paciência com tudo que não está resolvido em teu coração e tente amar as próprias perguntas, como se elas fossem quartos trancados ou livros escritos em uma língua muito estranha. Não busque as respostas, que poderiam não ser dadas a você agora, porque você não conseguiria viver com elas. E o principal é viver tudo. Viver as perguntas agora. Talvez então, algum dia num futuro distante, você irá, gradualmente, sem nem mesmo notar, viver à sua maneira até chegar à resposta.

— Rainer Maria Rilke, poeta e novelista austríaco, 1875–1926. Extraído de *Letter Four*, Worpswede, próximo a Bremen, 16 de julho de 1903.

Saiba mais hoje e diminua o sofrimento

Para mim, eu sou guiado por duas filosofias principais: saiba mais sobre o mundo hoje do que sabia ontem e diminua o sofrimento dos outros. Você ficará surpreso em ver até onde isso pode te levar.

— Neil deGrasse Tyson, astrofísico afroamericano, autor e comunicador de ciências.

"Deixe que tudo amadureça lentamente dentro de você"

"Lentamente, mas de maneira segura, eu venho absorvendo Rilke nestes últimos meses: o homem, seu trabalho e sua vida. E provavelmente esse é o único jeito com a literatura, com o estudo, com as pessoas ou com qualquer outra coisa: deixar que tudo fique sendo absorvido, deixando que amadureça lentamente dentro de você, até que se torne parte de seu ser. Isso, também, é um processo de crescimento. E, enquanto isso, emoções e sensações o atingem como relâmpagos. Mas ainda assim, a coisa mais importante é o processo orgânico de crescer".

— Etty Hillesum, 1914-1943, judia-holandesa cujas cartas e diários, mantidos entre 1941 e 1943, descrevem a vida em Amsterdã durante a ocupação alemã. Morreu em Auschwitz. Esse trecho é de *Uma Vida Interrompida: Os Diários*, 1941-1943; e *Cartas de Westerbork*, p. 102.

"Cada um faz aquilo que sabe"

Eu acredito que cada um faz o melhor que pode. Cada um faz aquilo que sabe. Se as pessoas agem de maneiras impróprias, não é devido a uma falha em seu espírito, mas devido à falta de informação, falta de incentivos. É por isso que eu tento não ser duro em meus julgamentos, ou dizer-lhes o que fazer. E entendo que cada um enxerga uma parte diferente do quebra-cabeça.

— Carlos Miceli, nascido na Argentina, descreve a si mesmo como um aprendiz para a vida toda com um forte espírito empresarial. Disponível em: http://carlosmiceli.com/philosophies/.

James Baldwin falando a respeito da vida e da aprendizagem

James Baldwin foi um novelista afroamericano, articulista, dramaturgo, poeta, crítico social e ativista dos direitos humanos, 1924-1987.

Você acha que a sua dor e seu coração partido são inéditos na história do mundo, mas aí você lê. Foram os livros que me ensinaram que as coisas que mais me atormentavam eram as coisas que me conectavam com todas as pessoas vivas, ou que já tinham estado vivas.

— Do filme James Baldwin: *The Price of the Ticket*, 1990.

A História Americana é mais longa, maior, mais variada, mais bonita e mais terrível do que qualquer coisa que qualquer um já tenha dito a esse respeito.

— "Uma Conversa com Professores", 1963.

AUTODETERMINAÇÃO E EMPODERAMENTO

As pessoas não resistem à mudança. Elas resistem a serem mudados.

— Peter Senge, euroamericano, cientista de sistemas que se dedica à aprendizagem organizacional.

"A liberdade de escolher sua própria atitude... seu jeito de ser"

Nós, que vivemos em um campo de concentração, podemos lembrar das pessoas que caminhavam entre os barracos, consolando os outros, entregando seu último pedaço de pão. Eles podem ter sido poucos em número, mas oferecem prova suficiente de que tudo pode ser tirado de uma pessoa, menos a última das liberdades humanas: escolher a própria atitude diante das circunstâncias… escolher seu jeito de ser.

— Viktor E. Frankl, *Man's Search for Meaning (O Homem em Busca de um Sentido)*, 75. Frankl foi um psiquiatra austríaco, sobrevivente do Holocausto, fundador da logoterapia, 1905-1997.

Se você escutar uma voz interna lhe dizendo "você não consegue pintar", então busque pintar de todas as maneiras, e aquela voz será silenciada.

— Vincent Van Gogh, nascido na Holanda, pintor pós-impressionista, 1853-1890.

Escolhendo aprender e praticar a compaixão, a bondade e a felicidade

Uma crença perigosa em nossa cultura é a de que não conseguimos mudar. Nós todos já ouvimos as afirmações que lhe tiram a competência: "Ele é rabugento. Simplesmente. Ele não consegue mudar isso"; ou "Eu sempre vou ser ansioso. Eu nasci assim". Se por um lado temos com certeza predisposições genéticas, os cérebros dos indivíduos, tanto dos jovens como dos velhos, podem mudar de formas impressionantes.

Neuroplasticidade é um jeito sofisticado de dizer que nossos cérebros podem mudar… Nós somos criadores com competência para definir nossos estados mentais. A crença errônea de que somos "talhados em pedra" pode fazer com que as pessoas parem de tentar mudar e tira delas sua responsabilidade por fazer mudanças. Da mesma forma que a teoria dos germes alterou a maneira como enxergamos o saneamento e a higiene, penso que espalhar o conhecimento a respeito da habilidade que nosso cérebro tem de mudar pode alterar a maneira como nossa cultura aborda emoções, atitudes, valores…

Sabendo que nossos cérebros podem mudar, nós fazemos as perguntas: o que nós queremos em nossos cérebros? Como resultado, o que queremos em nosso mundo? A maioria das pessoas anseia por felicidade, compaixão e amor. Vamos começar a praticar.

Refletir sobre gratidão, preparar para a compaixão e fazer intervenções de meditação são algumas das estratégias que se descobriu que aumentam o bem-estar e o comportamento pró-social. Vários estudos têm demonstrado o impacto positivo de fazer um diário para escrever sobre gratidão, envolvendo uma lista feita por você das coisas pelas quais você é agradecido.

Os indivíduos que mantiveram o diário da gratidão relataram níveis mais altos de emoções positivas, inclusive de estarem mais atentos, determinados, com mais energia, entusiasmados, empolgados, interessados, alegres e fortes, quando comparados aos que mantiveram um diário para relatar as correrias diárias ou as maneiras como um era mais bem-sucedido que outro (comparação social negativa). Além disso, os indivíduos que mantiveram diários de gratidão tiveram mais probabilidade de oferecer apoio emocional aos outros e ajudar alguém passando por um problema…

Na minha experiência, aprender sobre o conceito de neuroplasticidade e encontrar as habilidades para mudar minhas respostas emocionais, melhorou imensamente a minha vida. Antes de entender isso, eu achava que minha mente era uma caixa preta. Eu não entendia por que eu sentia certas coisas que iam além das circunstâncias externas. Eu não fazia ideia de como mudar as coisas. . .

A prática da meditação me forneceu o conjunto de habilidades para guiar a minha própria transformação. A meditação foi a habilidade que eu desenvolvi que mais alterou minha vida. Eu fiz a mudança de achar que minhas emoções e pensamentos eram donos de mim, para sentir que eu podia desempenhar um papel a fim de mudar meu estado. Esse é um trabalho desafiador e requer a prática com paciência; mas, à medida que eu vou provando os frutos dessas habilidades, como relacionamentos harmoniosos, uma perspectiva alegre da vida, e um porto seguro dentro de mim mesmo durante tempos difíceis, estou determinada a trabalhar nisso ainda mais.

— Joanna Holsten, *Neuroplasticity: Changing Our Belief about Change (Neuroplasticidade: Mudando Nossa Crença sobre Mudança)*, extraído de seu blog, *Let's Live Nice*: http://www.letslivenice.com/2012/01/ neuroplasticity.html.

A promoção da paz mundial pela transformação interna dos indivíduos

Embora a tentativa de promover a paz mundial por meio da transformação interna dos indivíduos seja difícil, é o único caminho. Por onde eu vou, eu expresso isso e me sinto encorajado pelas pessoas de origens diferentes que recebem bem essa ideia. A paz tem de ser desenvolvida primeiro dentro do indivíduo. E eu acredito que o amor, a compaixão e o altruísmo sejam a base fundamental para a paz. Uma vez que essas qualidades tenham sido desenvolvidas dentro do indivíduo, ele ou ela será então capaz de criar uma atmosfera de paz e de harmonia. Essa atmosfera pode ser expandida do indivíduo para a família, da família para a comunidade e, por fim, para o mundo todo.

— SS Dalai Lama, no prefácio ao livro de *Thich Nhat Hanh, Paz a Cada Passo*.

"A Arte da Paz inicia por você"

A Arte da Paz inicia por você. Trabalhe-se e trabalhe na tarefa designada na Arte da Paz. Todos têm um espírito que pode ser refinado, um corpo que pode ser treinado de alguma maneira, um caminho adequado a seguir. Você está aqui para nenhum outro propósito que não seja realizar sua divindade interior e manifestar seu esclarecimento inato. Promova a paz em sua própria vida e, então, aplique a Arte da Paz a tudo que você encontrar.

— Morihei Ueshiba, japonês, fundador da arte marcial Aikido, 1883-1969.

"Uma grande oficina dentro de mim"

Às vezes, é como se houvesse uma grande oficina dentro de mim, onde o trabalho árduo está sendo feito, muitas marteladas e sabe-se lá o que mais. E às vezes é como se eu fosse de granito por dentro, um bloco de rocha que está sendo açoitada e escavada incessantemente pelas correntes poderosas. Uma caverna de granito escavada mais e mais, com contornos e formas esculpidas nela. Talvez as formas prontas fiquem localizadas bem dentro de mim um dia, com seus contornos definidos claramente, e tudo que eu vou precisar fazer então será copiar o que eu encontro dentro de mim mesmo.

— Etty Hillesum, 10 de junho de 1942, *Uma Vida Interrompida: Os Diários*.— Etty Hillesum, 10th of June 1942, *An Interrupted Life: The Diaries*.

"Um dever moral: reivindicar grandes áreas de paz dentro de nós mesmos"

Em última análise, nós só temos um dever moral: reivindicar grandes áreas de paz dentro de nós mesmos, mais e mais paz, e refleti-la na direção dos outros. E quanto mais paz houver dentro de nós, mais paz também haverá em nosso mundo turbulento.

— Etty Hillesum, 29 de setembro de 1943, *Uma Vida Interrompida: Os Diários.*

Nossa Luta

Nós todos somos amantes e destruidores. Todos estamos amedrontados e, ao mesmo tempo, queremos desesperadamente poder confiar. Isso é parte de nossa luta. Nós temos de ajudar a fazer com que o que é mais belo possa emergir em nós e desviar os poderes da escuridão e da violência. Eu aprendo a poder dizer: "Essa é a minha fragilidade. Eu tenho de conhecê-la e usá-la de maneira construtiva".

— Jean Vanier, canadense, católico, teólogo e humanitário.

E isso tudo é tentar chegar em casa para nossa humanidade, e ajudar os outros a chegarem em casa para sua humanidade.

— Anônimo

...Que não tem a ver em fazer o bem para os outros, mas aprender a como ser bom com os outros.

— Rhidian Brook, *More Than Eyes Can See (Mais do que os olhos conseguem ver).* Novelista, roteirista e radialista.

A Poesia de Mary Oliver

Mary Oliver é uma poetisa euroamericana que se inspira fortemente nas imagens do mundo natural. Seus poemas podem ser lidos nos livros bem como online. Considere, por exemplo, os seguintes poemas, todos que podem ser encontrados em: http://peacefulrivers. homestead.com/maryoliver.html.

" A Jornada" disponível em: https://brincandodedeus.wordpress.com/tag/poemas-traduzidos-de-mary-oliver/

"Gansos Selvagens" disponível em: http://ofemininoeosagrado.blogspot.com/2011/08/poesia-e-remedio-ganso-selvagem- de-mary.html

"Song of the Builders" do livro *Why I Wake Early (Por que Acordo Cedo)* de 2004.

"Tire tempo para viver – é para isso que a vida serve"
de Stanislaus Kennedy

Irmã Stanislaus Kennedy, "Irmã Stan", é irlandesa e membro de uma congregação de Irmãs de Caridade. Autora de muitos livros, ela descreve a si mesma como uma visionária e inovadora social. Um dos lugares para encontrar este poema online é nessa página do *facebook*: https://www.facebook.com/danceofenergyconscioushealing/posts/405636492870174.

Eu sou só um; mas, assim mesmo, sou um. Eu não consigo fazer tudo; mas, mesmo assim, eu ainda posso fazer alguma coisa. E só porque eu não consigo fazer tudo, eu não vou me recusar a fazer alguma coisa que eu consigo fazer.

— Edward Everett Hale, euroamericano, autor e sacerdote unitarista, 1822-1909.

INCLUSÃO E EXCLUSÃO

O que é inclusão?

Neste país, nos é oferecida uma definição de inclusão. De maneira geral, aceita-se que "inclusão" significa convidar-se aqueles que foram historicamente deixados de fora para que "entrem". Esse significado bem-intencionado tem de ser fortalecido. A fraqueza dessa definição está bem evidente. Quem tem a autoridade ou o direito de "convidar" os outros? E como os "promotores" desse convite entraram? E finalmente, quem está excluindo? Já está na hora de que reconheçamos e aceitemos o fato de que todos nascemos "dentro"! Ninguém tem o direito de convidar os outros a entrar! Definitivamente, é nossa a responsabilidade de, como sociedade, remover todas as barreiras que preservam a exclusão, já que nenhum de nós tem autoridade para "convidar" os outros a "entrar"!

Então, o que é inclusão? Inclusão é reconhecer a nossa "unicidade" e interdependência. A inclusão é reconhecermos que somos "um", mesmo que não sejamos "o mesmo". O ato de inclusão significa batalhar contra a exclusão e contra todas as doenças sociais a que a exclusão dá à luz – racismo, sexismo, limitações físicas e mentais, etc. Batalhar pela inclusão envolve também assegurar-se de que todos os sistemas de apoio estão à disposição daqueles que necessitam desse apoio. Proporcionar e manter esses sistemas funcionando é uma responsabilidade cívica, não um favor. Nós todos nascemos "dentro".

— Shafik Asante, afroamericano, ativista e organizador comunitário, batalhador pela justiça social, antigo líder da organização *New African Voices (Novas Vozes Africanas)* na Filadélfia, Pensilvânia, 1948-1997. Extraído de *What Is Inclusion?* Disponível em: http://www.inclusion.com/inclusion.html.

"Enganado"

Ele desenhou um círculo que me deixou de fora,
Herege, rebelde, uma coisa a ignorar.
Mas o amor e eu tivemos a esperteza de ganhar:
Nós desenhamos um círculo que o incluiu na roda.

— Edwin Markham, poeta euroamericano, 1852-1940.

PODER

"Tomando consciência de nossa vontade de ter poder"

Já que o racismo tem a ver com poder, sempre convém que aqueles de nós que estivermos em grupos subordinados tenhamos consciência de nossa própria vontade de ter poder; de outra maneira, nós corremos o risco de impor o poder de formas prejudiciais em qualquer situação em que estejamos em posição de superioridade. Martin Luther King entendeu isso. Em seu sermão "Amando seus Inimigos", ele sabiamente afirmou: "Não haverá solução permanente para o problema de raça até que os oprimidos desenvolvam a capacidade de amar seus inimigos…Por mais de três séculos, os negros americanos têm sido golpeados com o bastão de ferro da opressão, frustrados de dia e desorientados à noite pela injustiça insuportável e sobrecarregados com o peso terrível da discriminação. Forçados a viver com essas condições vergonhosas, temos a tendência a nos tornarmos amargos e a retaliar com ódio correspondente. Mas se isso acontece, a nova ordem que buscamos será um pouco mais do que a duplicata da velha ordem". O desejo de dominar não conhece cor. Cada cidadão em uma cultura de dominação foi socializado para crer que a dominação é a fundação de todas as relações humanas.

— bell hooks, *Teaching Community*, 75.

Dando nome à cultura do poder

Por que as pessoas brancas não enxergam os benefícios brancos? Sempre que um grupo de pessoas tem benefícios às custas de outro grupo, o grupo privilegiado cria uma cultura que coloca seus membros no centro e outros grupos nas margens. As pessoas dentro do grupo são aceitas como a norma; assim, se você fizer parte desse grupo, pode ser muito difícil de ver os benefícios que você recebe.

Já que eu sou do sexo masculino e vivo em uma cultura na qual os homens têm mais poder social, político e econômico do que as mulheres, eu muitas vezes nem noto que as mulheres são tratadas de um jeito diferente do que eu sou tratado. Estou dentro de uma cultura masculina de poder. Eu espero ser tratado com respeito, ser escutado e que minhas opiniões sejam valorizadas. Eu espero ser acolhido. Eu espero ver as pessoas como eu em posições de autoridade. Eu espero encontrar livros e jornais que sejam escritos por pessoas como eu, que reflitam a minha perspectiva e que me mostre nos papéis principais. Eu não reparo, necessariamente, que as mulheres a minha volta são tratadas menos

respeitosamente, são ignoradas ou silenciadas; que elas não são visíveis em posições de autoridade nem são bem-vindas em certos espaços; e que são cobradas mais por uma variedade de mercadorias e serviços e nem sempre se sentem seguras em situações onde eu me sinto perfeitamente confortável.

— Paul Kivel, *The Culture of Power, Uprooting Racism*, 38. Paul Kivel é euroamericano, educador em justiça social, ativista, escritor e líder na prevenção da violência.

ANTIBULLYING

Os problemas com as vítimas de *bullying* dizem respeito aos nossos valores e pressupostos básicos

Os problemas com as vítimas de *bullying* nas escolas realmente dizem respeito aos nossos valores e pressupostos básicos. Há muito tempo eu venho argumentando que é um direito democrático fundamental da criança e do adolescente de se sentirem seguros na escola e de serem poupados da opressão e da humilhação geradas pelo *bullying*. Nenhum aluno deveria sentir a preocupação de ir para a escola por medo de ser assediado ou degradado, e nenhum pai deveria precisar preocupar-se a respeito de tais coisas acontecendo com seu filho ou sua filha.

— Dr. Dan Olweus em Sweden,*The Nature of School Bullying: A Cross-National Perspective (A natureza do bullying nas escolas: uma perspectiva transnacional)*. Dr. Olweus é norueguês, professor de psicologia que há décadas pesquisa tanto o fenômeno do *bullying* quanto sua prevenção nas escolas.

Eu percebi que o *bullying* não tem a ver com você. É o que pratica *bullying* que é inseguro.

— Shay Mitchell, atriz e modelo canadense.

"Todos eles estão sofrendo"

O *bullying* está matando nossos filhos. Ser diferente está matando nossos filhos, e os jovens que praticam o *bullying* estão morrendo por dentro. Nós precisamos salvar nossos jovens, quer estejam praticando ou sofrendo *bullying*. Todos eles estão sofrendo.

— Catherine Ann "Cat" Cora, chef euroamericana.

"Ao defendê-lo, eu aprendi a defender a mim mesmo"

Eu sofri bastante *bullying* quando estava na Escola de Opera de Pequim. Eu deixava que os outros praticassem *bullying* comigo porque tinha medo e não sabia como me defender. Sofri *bullying* até que um dia eu evitei que um aluno novo sofresse *bullying*. Ao defendê-lo, eu aprendi a defender a mim mesmo.

— Jackie Chan, ator de Hong Kong, coreógrafo, comediante, diretor, produtor, praticante de artes marciais, roteirista, cantor e dublê.

LIDANDO COM CONFLITOS, MÁGOAS E DANOS

Nem tudo que se enfrenta pode ser mudado, mas nada pode ser mudado até que seja enfrentado.

— James Baldwin, "As Much Truth As One Can Bear," *New York Times Book Review*

Eu imagino que uma das razões para as pessoas se agarrarem a seus ódios com tanta teimosia seja porque pressintam que, uma vez que o ódio acabe, elas serão obrigadas a lidar com a dor.

— James Baldwin, *The Fire Next Time*, 1963.

Um princípio de conversar

A justiça tradicional do povo Navajo baseia-se no princípio de manifestação oral, de modo que haja uma discussão de grupo a respeito de um dado problema, e este possa ser discutido para se saber a natureza do problema, identificar quem sofreu o dano e como o dano afeta as pessoas. Se você consegue se manifestar a respeito da natureza do dano, então as soluções devem se apresentar.

— Juiz Robert Yazzie, diné, Juiz Emérito do Tribunal de Justiça da Nação Navajo. Em *Whose Criminal Justice System? New Conceptions of Indigenous Justice (De quem é o Sistema de Justiça? Novas Concepções da Justiça Indígena).*

Libertando cada pessoa para que seja quem nasceu para ser

Para ser quem nós somos… temos de nos engajar na libertação de cada pessoa para que seja quem ele ou ela nasceu para ser: alguém diferente de quem nós somos, alguém que vai ver o mundo por outra perspectiva, alguém que não vai concordar conosco. Qualquer coisa menor que essa libertação será supressiva e destrutiva e acabará por produzir morte…

O conflito não é só inevitável, como temos a tendência a dizer com sabedoria e com um suspiro de resignação. Em vez disso ele é… um presente… O conflito às vezes não nos dá a energia, o discernimento e novas possibilidades como subprodutos relutantes; a novidade

não pode chegar sem conflito. Não é um preço a ser pago e suportado, mas uma condição a ser buscada e acolhida e cultivada…

Gerenciar o conflito seria então permiti-lo, não suprimi-lo; abrir nossas portas e janelas ao vento fresco. Seguindo essa linha de pensamento à sua conclusão final, a violência e a guerra tornam-se não um conflito ensandecido, conflito fora de todos os limites, mas o resultado final do conflito sufocado. *Resultam quando não permitimos que o outro seja diferente, quando negamos, com todas as nossas forças e meios, que dependemos da vida do outro que é diferente.* [Itálico aditado]

— Caroline A. Westerhoff, *Conflict: The Birthing of the New (Conflito: O Nascimento do Novo)*. Carolyn Westerhoff, euroamericana, aposentada como cânone na Diocese Episcopal de Atlanta, Geórgia.

"Como podemos reivindicar um relacionamento correto com o mundo"?

Por onde começamos? Como podemos reivindicar um relacionamento correto com o mundo? Dizem que na tribo Babemba na África do Sul, quando uma pessoa age de forma irresponsável ou injusta, é colocada no centro da vila, só e sem restrições. Todo o trabalho é interrompido e cada homem, cada mulher e cada criança da vila se reúne em um grande círculo em volta do indivíduo acusado. Então, cada pessoa da tribo fala ao acusado, uma por vez, sobre todas as coisas boas que aquela pessoa fez durante sua vida. Cada incidente, cada experiência que pode ser lembrada com algum detalhe e rigor é recontada. Todos seus atributos positivos, boas ações, capacidades e atos de bondade são recitados, cuidadosa e detalhadamente. A cerimônia tribal às vezes pode durar vários dias. No final, o círculo tribal é desfeito, uma celebração acontece com muita alegria, e a pessoa é simbólica e literalmente acolhida de volta na tribo.

— Alice Walker em *Sent by Earth: A Message from the Grandmother Spirit after the Attacks on the World Trade Center and Pentagon*. Alice Walker, afroamericana, ganhadora do prêmio Pulitzer, romancista, poeta e ativista reconhecida internacionalmente.

RAÇA

"O racismo surge da mentira"

O racismo decorre da mentira que afirma que certos seres humanos são menos que totalmente humanos. É uma inverdade que corrompe nossas mentes para que acreditemos que estamos certos ao tratar os outros como nós gostaríamos de ser tratados.

— Alveda King, afroamericana, ativista pelos direitos civis, pastora religiosa e autora.

Há variações genéticas maiores dentro das chamadas populações "raciais" do que entre elas

Existem maiores variações genéticas dentro das populações tipicamente rotuladas de Negras e Brancas do que entre essas populações. Essa descoberta desmente a suposição de que a divisão racial reflita as diferenças genéticas fundamentais. Mais propriamente, a noção de que a humanidade possa ser dividida em linhas Branca, Negra e Amarela revela a origem social e não a origem científica de raça.

— Ian F. Haney López, professor de direito, latino, em *The Social Construction of Race (A Construção Social da Raça)*, 166.

James Baldwin falando a respeito de raça, progresso racial e pobreza

Neste país, ser negro e ter uma consciência relativa disso é sentir raiva quase que o tempo todo.

— Entrevista para *The New Negro (O Novo Negro)* (Ahmann, 1961).

A ideia americana de progresso racial é medida pela rapidez com que você se torna branco.

— "On Language, Race, and the Black Writer," *The Cross of Redemption*.

Qualquer pessoa que tenha lutado com a pobreza sabe extremamente bem como é caro ser pobre.

— *Nobody Knows My Name (Ninguém Sabe meu Nome)*, 1961.

"O nome remonta ao tempo em que a população nativa americana estava sendo exterminada"

O nome é uma definição encontrada em livros didáticos – é uma definição da palavra que é um insulto racial, e é um nome depreciativo em relação ao povo americano nativo. E, você sabe, na minha comunidade nós não chamamos um ao outro pela palavra "PV". Simplesmente não é o que fazemos. Nós temos outras palavras, como nativo americano, índio americano, ou até mesmo índio, mas nós nunca usamos a palavra "PV" para nos identificarmos. E então, a própria palavra na verdade remonta à época em que a população nativa americana estava sendo exterminada, e caçadores de recompensas eram contratados para matar os nativos americanos. E assim alguém podia ganhar a vida simplesmente matando pessoas americanas nativas. E havia uma progressão sendo paga. O pagamento mais alto era por um homem nativo americano, depois por uma mulher, depois por uma criança. E então, com base nisso, havia comunicados na imprensa, folhetos e essas coisas sendo anunciadas, pedindo que as pessoas fossem matar índios e que trouxessem a pele

vermelha de volta. Então, a fim de mostrar que eles haviam feito sua matança, eles tinham de trazer de volta um escalpo ou a pele. É daí que vem a palavra "pele-vermelha" que foi meio que transmitida. Então, na nossa comunidade, nós não usamos essa palavra.

— Amanda Blackhorse, diné, assistente social e membro da Nação Navajo, autora da ação *Blackhorse et al. v. Pro-Football Inc.*, falando em *Democracy Now!* 19 de junho 2014.

James Baldwin falando sobre ser negro

Você nasceu onde nasceu e encarou o futuro que encarou porque você era negro e por nenhuma outra razão. Esperava-se, portanto, que os limites de sua ambição ficassem estabelecidos para sempre. Você nasceu em uma sociedade que esclareceu de forma brutal, e de todas as maneiras possíveis, que você não valia nada como ser humano. Não se esperava que você aspirasse à excelência: esperava-se que você fizesse as pazes com a mediocridade. Para onde quer que você se voltasse, James, em sua curta vida na terra, foi-lhe dito onde você podia ir e o que você podia fazer (e como você podia fazer) e onde você podia morar e com quem podia casar. Eu sei que seus compatriotas não concordam comigo nisso, e eu os escuto dizendo "Você exagera". Eles não conhecem o Harlem, mas eu conheço. E você também. Não acredite na palavra de ninguém, nem na minha – mas confie em sua experiência. Saiba de onde você veio.

— *The Fire Next Time*, 1963.

Transformando-nos de lagartas medrosas em corajosas borboletas

Raça é um grande tabu em nossa sociedade. Nós temos medo de falar sobre isso. Gente branca tem medo de que seus pontos de vista não verbalizados sejam considerados racistas. As pessoas de cor estão cheias de tristeza e raiva pelos erros não corrigidos. Afogando-se em silêncios, nós somos irmãos e irmãs afogando um ao outro. Quando decidirmos nos transformar de lagartas medrosas em corajosas borboletas, conseguiremos construir a ponte sobre o golfo racial e seguir em frente juntos em direção a um futuro brilhante e colorido.

— Eva Paterson, afroamericana, ativista pelos direitos civis, CEO e co-fundadora da organização Equal Justice Society.

AMOR

"Se conseguem aprender a odiar, podemos ensiná-las a amar"

Ninguém nasce odiando outra pessoa pela cor de sua pele, por sua origem ou ainda por sua religião. Para odiar, as pessoas precisam aprender, e se podem aprender a odiar, elas

podem ser ensinadas a amar, porque o amor chega mais naturalmente ao coração humano que o seu oposto.

— Nelson Mandela, nascido no clã Madiba, ex-presidente da África do Sul, revolucionário anti-apartheid, 1918-2013.

"O amor deixa as máscaras caírem"

O amor deixa as máscaras caírem, as máscaras de que nós temos medo de não conseguir viver sem, e sabemos que não conseguimos viver dentro delas. Eu uso a palavra "amor" aqui não meramente no sentido pessoal, mas como um estado de ser, um estado de graça – não no sentido americano infantilizado de deixar feliz, mas no sentido árduo e universal de busca e de ousadia e de crescimento.

— James Baldwin, em *The Fire Next Time*, 1963.

O ódio paralisa a vida; o amor a liberta. O ódio confunde a vida; o amor a harmoniza. O ódio escurece a vida; o amor a ilumina.

— Rev. Dr. Martin Luther King, Jr., pastor religioso afroamericano, ativista dos direitos civis, autor, recebeu o Prêmio Nobel da Paz de 1964, 1929-1968.

bell hooks falando sobre amor

bell hooks é afroamericana, autora, feminista e ativista social. Essas citações são de seu livro *All About Love: New Visions (Tudo Sobre o Amor: Novas Visões)*.

A criança machucada dentro de muitos homens é um menino que, quando falou suas verdades pela primeira vez, foi silenciado pelo sadismo paterno, por um mundo patriarcal que não queria que ele reivindicasse seus sentimentos verdadeiros. A criança machucada dentro de muitas mulheres é uma menina que foi ensinada desde cedo que ela tinha de se tornar alguém que não fosse ela mesma, negar seus verdadeiros sentimentos, a fim de atrair e agradar aos outros. Quando homens e mulheres punem um ao outro por dizerem a verdade, nós reforçamos a noção de que as mentiras são melhores. Para sermos amorosos nós nos dispomos a escutar a verdade do outro e, mais importante ainda, nós afirmamos o valor de falar a verdade. As mentiras podem fazer com que as pessoas se sintam melhor, mas não as ajuda a conhecer o amor.

Com demasiada frequência as mulheres acreditam que um sinal de comprometimento, uma expressão de amor suportar grosserias ou crueldade, perdoar e esquecer. Na verdade, quando amamos corretamente, sabemos que a resposta amorosa e saudável à crueldade e abuso é nos colocar fora de perigo, em segurança.

Tudo se move. Menos o amor – apegue-se ao amor. Faça o que o amor lhe pede.

— Irmã Helen Prejean, *Dead Man Walking*, 244. Helen Prejean é freira católica e líder na defesa da abolição da pena de morte.

Toda vida é a manifestação do espírito, a manifestação do amor. E a Arte da Paz é a forma mais pura desse princípio. O amor universal funciona de muitas formas; cada manifestação deveria ter a permissão para sua livre expressão. A Arte da Paz é a verdadeira democracia.

— Morihei Ueshiba, japonês, fundador da arte marcial Aikido, 1883-1969.

PERDÃO

O poder de perdoar é o poder do amar

Nós devemos desenvolver e manter nossa capacidade de perdoar. Aquele que não tem o poder de perdoar está desprovido do poder de amar. Existe algo de bom no pior de nós e algo de mau no melhor de nós. Quando descobrimos isso, estamos menos propensos a odiar nossos inimigos.

— Rev. Dr. Martin Luther King, Jr.

O perdão não é um ato ocasional: é uma atitude.

— Martin Luther King, Jr.

O que o perdão faz por nós

Independentemente de nossa história, que é única, o perdão contém a promessa de que encontraremos a paz que nós realmente queremos. O perdão nos promete a libertação das atitudes e ações dos outros que nos prendem. Nos faz acordar de novo para a verdade de nossa própria bondade e amabilidade. Encerra em si a promessa certa de que conseguiremos, de maneira crescente, sentir alívio de nosso tumulto emocional e seguir adiante nos sentindo cada vez melhor a respeito de nós mesmos e a respeito da vida.

— Robin Casarjian, *Forgiveness: A Bold Choice for a Peaceful Heart*, 10.
Palestrante euroamericana e escritora sobre competência emocional e perdão, fundadora e diretora da Fundação Lionheart.

O que o perdão não é

Perdoar *não* é desculpar o comportamento negativo, inadequado – o seu próprio ou o de outra pessoa.
Perdoar *não* é fazer de conta que está tudo bem quando você sente que não está.
Perdoar *não* é assumir uma atitude de superioridade e de presunção.
Perdoar *não* significa que você vai ou deve mudar seu comportamento.
Perdoar *não* exige que você comunique com palavras diretamente à pessoa que você perdoou.

— Robin Casarjian, *Forgiveness*, pp. 12–14.

"Nós restauramos o relacionamento que de outra forma estaria perdido para sempre"

Perdoar é a revolução do amor contra a injustiça do amor. Quando perdoamos, ignoramos as leis normais que nos prendem à lei natural de acertar as contas e, pela alquimia do amor, nós nos libertamos de nossos passados dolorosos. Nós voamos por cima da moralidade de pagamento de dívidas, a fim de criar um novo futuro saindo de nosso passado de injustiças. Nós nos permitimos ficar livres dos erros presos em nossas histórias particulares; libertamos nossos espíritos da malícia; e, talvez, se tivermos sorte, nós também restauramos um relacionamento que de outra forma estaria perdido para sempre.

— Lewis B. Smedes, euroamericano, autor cristão, especialista em ética e teólogo, 1921-2002.

Perdoar é uma decisão

Perdoar é uma decisão de ver além dos limites da personalidade do outro. É uma decisão para ver além dos medos, idiossincrasias, neuroses e erros – para ver a essência pura, incondicionada pela história pessoal, ver uma pessoa que tem potencial ilimitado e que sempre merece respeito e amor.

— Casarjian, *Forgiveness*, p. 23.

DANDO APOIO UM AO OUTRO

Eu sempre tento acreditar no melhor de cada um – poupa muitos problemas.

— Rudyard Kipling, inglês, contista, poeta, romancista, 1865-1936.

"Prover sistemas de apoio é uma responsabilidade cívica"

Lutar por inclusão também envolve a garantia de que todos os sistemas de apoio estejam disponíveis para aqueles que precisam desse apoio. Prover e manter sistemas de apoio não é um favor; é uma responsabilidade cívica.

— Shafik Asante, "*What Is Inclusion?*"

As pessoas não vão lembrar do que você fez. As pessoas não vão lembrar do que você disse. Mas as pessoas sempre vão lembrar de como você as tratou.

— Maya Angelou, renomada autora e poeta americana, 1928-2014.

Poucas coisas podem ajudar mais um indivíduo do que dar-lhe responsabilidade e fazer com que saiba que você confia nele.

— Booker T. Washington, educador afroamericano, autor, orador, e conselheiro de presidentes dos Estados Unidos, 1856–1915.

Nós todos tomamos caminhos diferentes na vida, mas não importa para onde formos, levamos um pouco um do outro por toda parte.

— Tim McGraw, euroamericano, cantor de música country, compositor e ator.

"Nossa oferta é... simplesmente um jeito de ser pacífico"

Há momentos em que nossas oferendas não são necessariamente algum presente tangível ou ato de ajuda, mas pode ser simplesmente um jeito de ser pacífico. Se formos claros e presentes, se estivermos em silêncio e centrados, então os outros podem ser nutridos simplesmente pela nossa falta de agito. Nosso mundo está tão agitado que estar na presença de uma única pessoa que esteja em paz pode passar a sensação extraordinária de recuperação, uma grande bênção. Se nós estivermos parados, quietos, outros virão quando precisarem lembrar de quem eles são.

— Wayne Muller, euroamericano, pastor e terapeuta, em seu livro *How, Then, Shall We Live? (Como devemos viver, então?).*

"Caminha ao meu lado"

Não caminha à minha frente. Pode ser que eu não te siga.
Não caminha atrás de mim. Pode ser que eu não conduza.
Simplesmente, caminha ao meu lado e seja meu amigo.

— Trecho de uma canção judia para crianças

Seja gentil, pois cada um que você encontra está em uma grande batalha.

— Philo da Alexandria, filósofo judeu helenístico, 20 BCE–c. 50 CE.

"A luta faz com que suas asas fiquem suficientemente fortes para voar"

Detesto ver os outros sofrerem. Eu vejo isso como uma fraqueza em mim, porque provavelmente indica que eu tenho medo de que a dor deles me faça lembrar de toda a dor que vive em mim. E então tenho sido culpada por tentar afastar as lágrimas de todos, para que parem de chorar e curem suas feridas – prematuramente. E fico pensando em quantas borboletas eu matei abrindo seus casulos antes do tempo e negando-lhes a batalha que faz com que suas asas fiquem suficientemente fortes para voar.

— Margaret Wold, *The Critical Moment: How Personal Crisis Can Enrich a Woman's Life (Como uma Crise Pessoal Pode Enriquecer a Vida de Uma Mulher).* Autora americana.

Presença: o dom da conexão

Presença é uma maneira de estar disponível em uma situação com a totalidade de um ser individual único. É o reconhecimento da qualidade sagrada operando dentro de nós que pode intencionalmente conectar com a qualidade sagrada dos outros. Desse processo resulta uma conscientização significativa autêntica e uma ligação de essência que pode oferecer integração e equilíbrio no relacionamento de cura.

Ao nível espiritual, estar totalmente presente com outra pessoa é comunicar a energia de amor incondicional - ou o que alguns chamariam de valorização positiva incondicional. É deixar de lado os julgamentos exteriores e aceitar completamente as pessoas onde estiverem naquele momento, acreditando que estejam fazendo o seu melhor naquela situação e trazendo seus próprios padrões e crenças. Quando alguém está rodeado de amor incondicional, o que requer a intenção de presença pela outra pessoa, ele fica empoderado para acessar suas próprias habilidades de cura.

— Atribuído a McKivergin e Day, 1998. Encontrado em Mark Umbreit, *"Peacemaking and Spirituality: A Journey Toward Healing & Strength,"* Saint Paul, MN: *Center for Restorative Justice & Peacemaking*, 2000.

Eu gostaria de poder te mostrar, quando você está solitário ou na escuridão, a luz incrível de seu próprio ser.

— Hafez (também escrito Hafiz), poeta persa nascido em Shiraz, Irã, cujos trabalhos coletados são considerados o pináculo da literatura persa, c. 1325–c. 1390 DC.

FILHOS E ANCESTRAIS

"Seus filhos não são seus filhos"

Vossos filhos não são vossos filhos.
São os filhos e as filhas da ânsia da vida por si mesma.
Vêm através de vós, mas não de vós.
E embora vivam convosco, não vos pertencem.
Podeis outorgar-lhes vosso amor, mas não vossos pensamentos,
Porque eles têm seus próprios pensamentos.
Podeis abrigar seus corpos, mas não suas almas;
Pois suas almas moram na mansão do amanhã,
Que vós não podeis visitar nem mesmo em sonho.
Podeis esforçar-vos por ser como eles, mas não procureis fazê-los como vós,
Porque a vida não anda para trás e não se demora com os dias passados.
Vós sois os arcos dos quais vossos filhos são arremessados como flechas vivas.
O arqueiro mira o alvo na senda do infinito e vos estica com toda a sua força
Para que suas flechas se projetem, rápidas e para longe.

Que vosso encurvamento na mão do arqueiro seja vossa alegria:
Pois assim como ele ama a flecha que voa,
Ama também o arco que permanece estável.

— Kahlil Gibran, libanês, artista, poeta e escritor, 1883–1931. *O Profeta* foi publicado pela primeira vez em 1923.

"E como estão as crianças?"

Entre as tribos da África mais afamadas e de maiores feitos, nenhuma tribo tinha guerreiros mais destemidos ou mais inteligentes do que os poderosos massai. Talvez possa então parecer surpreendente saber a respeito da saudação tradicional passada entre os guerreiros massai. "Kasserian ingera", um sempre dizia ao outro. Significa "E como estão as crianças"?

Ainda é a saudação tradicional entre os massai, reconhecendo o grande valor que colocam no bem-estar de suas crianças. Mesmo os guerreiros sem filhos sempre dão a resposta tradicional: "Todas as crianças estão bem". Querem dizer, é claro, que a paz e a segurança prevalecem, que existem as prioridades de proteger os jovens, os indefesos, que o povo massai não esqueceu sua razão de ser, suas funções e responsabilidades. "Todas as crianças estão bem" significa que a vida é boa. Significa que as batalhas diárias da existência, mesmo entre os pobres, não impossibilitam o cuidado adequado para seus pequenos.

Eu fico imaginando como poderia afetar nosso entendimento do bem-estar de nossas próprias crianças se em nossa cultura nós começássemos a nos cumprimentar com essa mesma pergunta diária: "E como estão as crianças"? Fico pensando: se nós ouvíssemos essa pergunta e a passássemos adiante um para outro uma dúzia de vezes por dia, será que isso começaria a fazer uma diferença na realidade de como as crianças são vistas e cuidadas neste país?

Eu fico imaginando se cada adulto entre nós, pais e não pais igualmente, sentisse um peso igual pelo cuidado diário e pela proteção de todas as crianças em nossa cidade, em nosso estado, em nosso país, fico pensando se poderíamos dizer, verdadeiramente, sem hesitar: "As crianças estão bem. Sim, todas as crianças estão bem". Como seria? Se o presidente começasse cada entrevista coletiva, cada aparição pública, respondendo à pergunta "E como estão as crianças, senhor presidente"? Se cada governador de cada estado tivesse de responder à mesma pergunta a cada entrevista: "E como estão as crianças, governador? Elas estão bem"? Não seria interessante ouvir suas respostas?

— Rev. Dr. Patrick T. O'Neill, ministro unitário euroamericano, em um sermão proferido pela primeira vez em 1991 na Primeira Paróquia de Framingham, Massachusetts.

“Mãe para Filho” por Langston Hughes

Este poema faz parte da obra *The Collected Poems of Langston Hughes*, 30, e também está disponível *online*: https://www.andrews.edu/~freed/ppdfs/4-19OLEITOR.pdf. Langston, poeta afroamericano, ativista social, romancista, dramaturgo e colunista, 1902–1967.

“Todas as crianças são criadas para serem seres completos”

Consideramos essas alegrias como sendo evidentes por si mesmas: que todas as crianças são criadas como seres completos, providos de inteligência inata, de dignidade e encanto, merecedores de respeito… Nós nos comprometemos a seguir caminhos de paz e juramos mantê-las afastadas do perigo e da negligência, pois esses são nossos cidadãos mais vulneráveis.

— Raffi Cavoukian, mais conhecido como Raffi. Canadense nascido no Egito, compositor, autor, ensaísta e palestrante descendente de armênios.

“A linha da vida se estende para trás no tempo”

Agradecer aos nossos ancestrais significa que estamos conscientes de que não nos fizemos, que a linha da vida se estende e nos leva para trás no tempo, talvez até Deus; ou até Deuses. Nós lembramos deles porque é uma coisa fácil de esquecer: que não somos os primeiros a sofrer, a nos rebelar, lutar, amar e morrer. A graça com que abraçamos a vida, apesar da dor, das tristezas, é sempre uma medida do que foi antes.

— Alice Walker.

“Os ancestrais e as gerações futuras estão presentes em nós”

Nós temos consciência de que todas as gerações de nossos ancestrais e todas as gerações futuras estão presentes em nós.

Nós temos consciência das expectativas que nossos ancestrais, nossos filhos e os filhos de nossos filhos têm a nosso respeito.

Nós temos consciência de que a nossa alegria, paz, liberdade e harmonia são a alegria, paz, liberdade e harmonia de nossos ancestrais, dos nossos filhos e dos filhos de nossos filhos.

Nós temos consciência de que a compreensão é o alicerce do amor.

Nós temos consciência de que culpar e discutir nunca nos ajudam e só criam uma distância maior entre nós; que só a compreensão, a confiança e o amor podem nos ajudar a mudar e a crescer.

— Thich Nhat Hanh, monge zen budista vietnamita, professor, poeta e ativista da paz em *Ensinamentos Sobre o Amor*, 98. *Teachings on Love* (1998, 2007 ed. Rev.) de Thich Nhat Hanh com permissão de Parallax Press, Berkeley, Califórnia www.parallax.org.

"Se você veio até aqui para me ajudar..."

Se você veio até aqui para me ajudar, você está perdendo seu tempo. Mas se você veio porque a sua libertação está interligada à minha, então vamos trabalhar juntos.

— Grupo de ativistas aborígenes, Queensland, anos 1970, do qual participou Lilla Watson, nativa australiana da comunidade Murri, artista Gangulu, ativista e acadêmica.

"Me chame pelos meus nomes verdadeiros" por Thich Nhat Hanh

Esse famoso poema de Thich Nhat Hanh expressa a essência da "interseção", a conexão interna de todas as coisas, e esta verdade implica em como trabalhamos juntos por um mundo melhor. Publicado em seu livro *Paz a Cada Passo: Como Manter Sua Mente Desperta no Seu Dia-a-dia*, esse poema também é encontrado *online*, por exemplo, em: http://www.budavirtual.com.br/chamem-pelos-meus-verdadeiros-nomes/

Um ancião hopi fala

Poderia ser uma época boa! Existe um rio correndo agora muito rápido. Ele é tão grande e ligeiro que há aqueles que sentem medo. Esses vão tentar se segurar nas margens. Vão sentir que estão sendo despedaçados e vão sofrer muito.

Saiba que o rio tem seu destino. Os anciãos dizem que devemos nos desprender das margens, nos deixar levar ao meio do rio, manter nossos olhos abertos e nossas cabeças acima da água. E eu digo, veja quem está com você e celebre. Nessa época da história, nós não devemos levar nada para o lado pessoal, muito menos nós mesmos. Pois no momento em que o fizermos, nosso crescimento pessoal e nossa jornada cessam.

A hora do lobo solitário acabou. Unam-se! Eliminem a palavra "luta" de suas atitudes e de seu vocabulário. Tudo que fizermos agora deverá ser de maneira sagrada e em celebração. Nós somos aqueles por quem estávamos esperando.

— Atribuído a um ancião do povo hopi, Nação Hopi, Oraibi, Arizona, Junho 2000.

"Eu sonho com um Mundo" por Langston Hughes

Este poema está em *The Collected Poems of Langston Hughes*, 311, e é também encontrado online, por exemplo em: http://www.learningfromlyrics.org/Langstones.html.

“Não há poder maior do que uma comunidade descobrindo o que lhe importa...”

Não há poder maior do que uma comunidade
descobrindo o que lhe importa.
Pergunte: "O que é possível?" e não "O que está errado?”
Continue perguntando.
Perceba aquilo que importa para você.
Suponha que muitos outros compartilhem o seu sonho.
Seja corajoso o suficiente para iniciar conversas que tenham significado.
Converse com as pessoas que você conhece.
Converse com pessoas que você não conhece.
Converse com pessoas com quem você nunca conversa.
Fique intrigado com as diferenças que você ouvir.
Espere ser surpreendido.
Valorize a curiosidade mais do que a certeza.
Convide a todos que se importam para trabalhar no que é possível.
Reconheça que todos são especialistas em alguma coisa.
Saiba que soluções criativas surgem de novas conexões.
Lembre-se, você não teme as pessoas de quem você conhece as histórias.
Escutar de verdade sempre aproxima as pessoas.
Tenha confiança de que conversas significativas possam mudar o seu mundo.
Conte com a bondade humana.
Fiquem juntos.

Este poema de Margaret Wheatley, foi extraído do livro *Turning to One Another,* 145. Margaret é escritora euroamericana e consultora gerencial que estuda o comportamento organizacional.

“Nós realmente podemos transformar o mundo”

E acho que podemos realmente transformar o mundo de várias maneiras. Poderia haver um novo movimento crescendo, brotando do chão, se alongando em direção à luz, como uma árvore.

— Peter Gabriel, “Peter Gabriel: *Fight Injustice with Raw Video,” TED Talk*, fevereiro, 2006. Inglês, cantor e compositor, músico e ativista humanitário.

“Pequenas ações podem silenciosamente vir a ser um poder”

Nós não precisamos nos engajar em ações grandes e heróicas para participar do processo de mudança. Pequenas ações, quando multiplicadas por milhões de pessoas, podem silenciosamente vir a ser um poder que nenhum governo poderá reprimir, um poder que pode transformar o mundo...

E se nós realmente agirmos, por menor que seja nossa ação, não vamos precisar esperar por algum grande futuro utópico. O futuro é uma sucessão infinita de presentes, e viver agora como nós achamos que seres humanos deveriam viver, a despeito de todas as coisas ruins à nossa volta, é, por si só, uma vitória maravilhosa.

— Howard Zinn, *A Power Governments Cannot Suppress (Um Poder que os Governos não conseguem Reprimir)*, 270. Historiador euroamericano, autor, dramaturgo e ativista social, 1922–2010.

Você não pode mudar o mundo lutando contra ele. Você deve construir um modelo novo que faça com que o velho fique obsoleto.

— R. Buckminster Fuller, arquiteto neo-futurista euroamericano, teórico de sistemas, autor, designer e inventor, 1895–1983.

"Quem dobrou seu paraquedas"

O Capitão Charlie Plumb, euroamericano, foi piloto de jatos da marinha americana no Vietnã. Depois de 75 missões de combate, seu avião foi destruído por um míssil. Charlie Plumb foi ejetado para então cair nas mãos do inimigo. Ele foi capturado e passou 6 anos em uma prisão vietnamita comunista, onde foi torturado. Charlie Plumb descreve o encontro — décadas depois— com o homem que dobrou seu paraquedas.

Recentemente, eu estava sentado em um restaurante em Kansas City. Um homem sentado a umas duas mesas de distância não parava de olhar para mim. Eu não o reconheci. Alguns minutos após a refeição, ele se levantou e veio em direção a minha mesa, olhou para mim, apontou o dedo na minha cara e falou:

— Você é o Capitão Plumb.

Eu olhei para ele e respondi:

— Sim senhor, sou o Capitão Plumb.

— Você voava em jatos de combate no Vietnã. Você estava no porta-aviões Kitty Hawk. Você foi atingido e derrubado. Você voou de paraquedas para as mãos do inimigo e passou seis anos como prisioneiro de guerra, disse-me ele.

Perguntei então:

— Como diabos você sabe sobre isso tudo?

— Porque eu dobrei seu paraquedas, foi a resposta.

Eu fiquei sem palavras. Eu cambaleei e ofereci o meu muito obrigado coberto de gratidão. Esse cara veio com as palavras certas. Ele pegou minha mão, apertou meu braço e falou:

— Acho que funcionou, então!

— Sim senhor, realmente funcionou, eu disse. E devo dizer a você que eu rezei muito, agradecendo por seus dedos ágeis; mas nunca imaginei que teria a oportunidade de expressar minha gratidão pessoalmente.

Ele perguntou então:

— Todos os painéis estavam lá?

— Bem, eu vou ser sincero com o senhor, respondi. Dos dezoito painéis que deveriam estar no paraquedas, quinze deles estavam em boas condições. Três estavam danificados, mas a culpa não foi sua, foi minha. Eu pulei do jato numa velocidade acima da média, muito próximo do chão. Foi isso que danificou os painéis do paraquedas. Não foi pela maneira como você os dobrou. Mas… deixa eu perguntar uma coisa: você mantém o controle de todos os paraquedas que dobrou?

— Não, ele respondeu. Para mim já é gratificante o suficiente apenas saber que eu servi.

Eu não consegui dormir bem naquela noite. Eu continuei pensando naquele homem. Fiquei imaginando como era a aparência dele com o uniforme da marinha — o chapéu Dixie, a toalhinha no bolso de trás e a calça boca de sino. Eu me perguntei quantas vezes eu posso ter passado por ele a bordo do porta-aviões Kitty Hawk. Imaginei quantas vezes eu devo tê-lo visto e não dado nem um "bom dia", "como vai você", ou qualquer coisa, porque, veja bem, eu era um piloto de caça e ele era um simples marinheiro. Quantas horas ele passou naquela longa mesa de madeira nas entranhas daquele navio tecendo as cordas e dobrando as sedas daquele paraquedas? Eu simplesmente não me importava. . . até o dia em que meu paraquedas apareceu e ele o empacotou para mim.

Então a pergunta filosófica aqui é a seguinte: Como anda o empacotamento do seu paraquedas? Quem te procura quando precisa de ajuda? E talvez, ainda mais importante, quem são as pessoas especiais da sua vida que te dão coragem quando você perde o chão? Talvez agora seja a hora certa para ligar e agradecer por dobrarem seu paraquedas.

— Reproduzido com permissão de Charlie Plumb, charlieplumb.com.

Nós certamente vamos chegar ao nosso destino se nos dermos as mãos.

— Aung San Suu Kyi, líder birmanesa e vencedora do Nobel da Paz, em 1991.

"Você precisa ter senso de humor"

"Você precisa ter senso de humor. Do contrário, você vai acabar chorando na sua lápide. Você vai morrer de coração partido." [arcebispo Desmond] Tutu nos disse. Ele contou histórias e gargalhou… muito. "Eu sou velho, às vezes eu repito as histórias". Ele começou com uma história fantástica sobre ele mesmo e Mandela. "Vocês são todos africanos", ele teria dito, referindo-se às origens da humanidade, e então ele gargalhou ainda mais…

"As mudanças climáticas são a guerra moral que vai definir a humanidade deste século. Eu espero que você se encontre no lado certo dessa guerra—aquele que diz não ao oleoduto e à emissão de carbono".

Na visão amplamente filosófica do mundo", ele também disse que "…a habilidade de ser generoso é essencial…"

Ele então fez a pergunta retórica que coloca o ônus em cada um de nós. "Quem pode parar isso? Nós podemos parar isso. Nós podemos. Você, eu e você podemos parar isso" …"E não é só como se tivéssemos o poder de parar. Nós temos a responsabilidade de fazer

isso”... Então, para finalizar, [parafraseando o Rev. Dr. Martin Luther King, Jr.]: “... Se não aprendermos a viver juntos como irmãos, vamos perecer juntos como tolos”.

— De Winona LaDuke, “LaDuke: Suas Gargalhadas Iluminaram Sua Sabedoria”. Winona LaDuke é a diretora executiva da *Honor the Earth (Honre a Terra)*, escritora ojíbua e economista na reserva *White Earth* no estado de Minnesota. Desmond Mpilo Tutu é um ativista dos direitos sociais na África do Sul, pastor Anglicano aposentado, e famoso oponente ao apartheid.

ESPERANÇA

“Hope is a state of mind”

Esperança é um estado mental, não um estado do mundo ou de uma situação em particular
Esperança é uma escolha que fazemos
Nós podemos mantê-la viva dentro de nós, ou podemos deixá-la morrer
É uma dimensão da alma
É uma orientação do coração
É uma motivação do espírito
A esperança transcende o mundo e as situações que foram vividas
Está ancorada em algum lugar além de seu horizonte
A esperança é profunda e poderosa em seu sentido maior
Não é o mesmo que alegria quando as coisas dão certo e levam ao sucesso
É a habilidade de trabalhar por algo
Porque é bom e porque vale a pena
A esperança é a vitalidade que mantém a vida em movimento
É a coragem de ser
A esperança faz com que o espírito seja maior do que os problemas que enfrentamos
A esperança é a qualidade que ajuda você a ir em frente, apesar de tudo
Eu posso iluminar meu caminho com esperança passando pela alegria, tristeza e pelas dificuldades
Abraçando tanto a alegria quanto a tristeza
É estar em paz e viver a vida em toda sua plenitude.

— Carlos De Pina, 13 anos de idade, mesclou esse texto diretamente a partir dos escritos do ex-presidente da Checoslováquia Vaclav Havel com textos do Reverendo Dr. Martin Luther King, Jr.

"A esperança é um dos melhores antídotos contra a violência"

Eu acredito que a esperança seja um dos melhores anticoncepcionais para a gravidez na adolescência e um dos melhores antídotos para violência. Crianças e adolescentes precisam ter a sensação de um futuro alcançável a fim de fazer boas escolhas. Também precisam de boas escolhas, [como também] famílias, comunidades e uma nação que os valorize e proteja o suficiente para dar-lhes o tempo, a atenção às necessidades de que precisam para que sejam bem-sucedidos. Os pais são as pessoas mais importantes nas vidas das crianças, mas os pais precisam de empregos e do apoio da comunidade para cumprir com suas responsabilidades junto a suas famílias.

— Marian Wright Edelman, *Guide My Feet*, em versão digital. Marian Wright Edelman é advogada e ativista afroamericana para justiça social e direitos da criança, presidente e fundadora do *Children's Defense Fund (Fundo para Defesa da Criança)*.

"A esperança movimenta a vida"

"Se você perde a esperança, de alguma forma você perde a vitalidade que mantém a vida em movimento, você perde a coragem de ser - aquela qualidade que ajuda você a seguir em frente apesar de tudo".

— Rev. Dr. Martin Luther King, Jr.

SEXUALIDADE SAUDÁVEL

Sexo não é um jogo
Eu não sou um brinquedo
Sexo significa que compartilhamos
Nossos corpos, nossos corações e
Nossa alegria!

— Poema por Migdalia, 17 anos de idade.

FELICIDADE

Nós podemos ser extremamente felizes simplesmente ficando sentado e inspirando e expirando. Nós não precisamos fazer ou alcançar nada. Nós desfrutamos o milagre de simplesmente estar aqui.

— Thich Nhat Hanh.

Uma razão para ser feliz

Para os Europeus, é uma característica da cultura americana que, sempre e sempre, recebe-se o comando e a ordem de "ser feliz". Mas a felicidade não pode ser perseguida; precisa ser resultado. Deve-se ter uma razão para se "estar feliz". Uma vez que a razão seja encontrada, porém, fica-se feliz automaticamente.

Como vemos, o ser humano não é um ser perseguindo a felicidade, mas antes um ser em busca de uma razão para se tornar feliz, por meio da concretização do significado potencial inerente e latente em dada situação.

— Viktor E. Frankl, *O Homem em Busca de um Sentido.*

FORÇA E RESILIÊNCIA

O que a vida espera de nós?

Não importava realmente o que nós esperávamos da vida, mas sim o que a vida esperava de nós. Nós tínhamos de parar de perguntar sobre o significado da vida e pensarmos em nós mesmos como aqueles que estavam sendo questionados pela vida – diariamente e a cada hora. Nossa resposta não deve consistir em conversa e meditação, mas em ação correta e conduta correta. A vida, em última instância, significa assumir a responsabilidade de encontrar a resposta certa para os problemas que ela nos apresenta e realizar as tarefas que ela estabelece constantemente para cada indivíduo".

— Viktor E. Frankl, *O Homem em Busca de um Sentido.*

A morte não é a maior perda na vida. A maior perda é o que morre dentro de nós enquanto ainda estamos vivos. Nunca se entregue.

— Tupac Shakur, rapper e ator afroamericano, 1971–1996.

Poesia de Tupac Shakur:

"A Rosa que Nasceu do Concreto"
"E Amanhã"
Estes e outros poemas de Tupak Shakur estão disponíveis em:
http://www.2pac2k.de/poems.html

N.T. Poemas traduzidos disponíveis em: https://pensador.uol.com.br/poemas_de_tupac/

Você precisa passar um tempo rastejando sozinho pelas sombras para apreciar verdadeiramente o que é estar em pé ao sol.

— Shaun Hick, Contador de histórias e autor neozelandês.

“Impossível é só uma palavra grande”

Impossível é só uma palavra grande jogada pra lá e pra cá por homens pequenos que acham mais fácil viver em um mundo que lhes foi dado do que explorar o poder que têm para mudá-lo. Impossível não é um fato. É uma opinião. Impossível não é uma declaração. É uma ousadia. Impossível é potencial. Impossível é temporário. Impossível não é nada.

— Muhammad Ali, afroamericano, foi profissional do box e ativista para justiça racial e princípios acima da conveniência.

“Eu aprendi”

EU APRENDI: De tanto perder, eu aprendi a vencer.
As lágrimas desenharam o sorriso que trago.
Eu conheço o chão tão bem, que eu só vejo o céu.
Eu cheguei ao fundo tantas vezes, que cada vez que chego mais baixo,
Eu já sei que amanhã me erguerei.
Eu sou tão deslumbrada com a natureza da humanidade,
Que eu aprendi a SER EU MESMA.
Eu precisei sentir a profunda solidão para aprender a ser eu mesma
E saber que sou boa companhia.

EU APRENDI: Que ninguém encontra o outro por acaso…
As pessoas entram em sua vida por uma razão.

Quando você começa a distinguir a razão por que está com você,
você saberá o que fazer com essa pessoa.
Quando alguém está em sua vida por uma razão,
geralmente é para preencher uma necessidade que você demonstrou ter.
Elas aparecem para te ajudar a vencer uma dificuldade
Dando orientação e apoio
Apoio físico, emocional ou espiritual
Elas podem ser um presente de Deus… na verdade, são!
Quando as pessoas tomam caminhos diferentes, devemos entender que aquelas necessidades foram atendidas,
Nossos desejos foram realizados,
E o trabalho delas está concluído.
Cada ser humano tem uma experiência única.
Elas podem lhe mostrar coisas que você nunca havia feito…
Relacionamentos que valem vidas…
Vidas que valem lições de vida,
As pequenas coisas que podem ajudar você a construir um sólido alicerce emocional.
Nossa tarefa é aceitar a lição
E colocar em prática o que aprendemos de tudo,
Saber que você cresceu como ser humano.

— Jennifer Lopez Olivero, escrito para um treinamento em Círculos em Boston.

"The Guest House"

Por Rumi, Barks com Moyne, tradutores

Em *The Essential Rumi*, 109, também encontrado na internet em várias páginas, por exemplo: http://www.gratefulness.org/poetry/guest_house.htm.

(N.T. Poemas traduzidos disponíveis em: https://umcaminhoparaatransformacaodamente.wordpress.com/2011/02/20/a-casa-de-hospedes-rumi/)

PERSEVERANÇA

Caia sete vezes, levante-se oito.

— Provérbio japonês.

Quem nunca cometeu um erro, nunca experimentou algo novo.

— Albert Einstein.

"Eu falhei muitas e muitas vezes..."

Eu perdi mais de 9000 cestas em minha carreira. Perdi quase 300 jogos. Por 26 vezes me foi dada a chance de fazer a cesta da vitória e eu errei. Falhei muitas e muitas vezes na minha vida. E é por isso que eu tenho sucesso.

— Michael Jordan, afroamericano, ex-jogador de basquete profissional.

AS PROVAÇÕES DA VIDA

Yamiley Mathurin é uma jovem cumprindo pena na Penitenciária do Condado de Suffolk, Boston, Massachusetts. Alguns de seus poemas foram publicados em *Not Beyond Hope: Arte, Poesia e Prosa Apresentados por Internos da Penitenciária South Bay e Internos da Prisão Nashua Street*, Boston, MA: Departamento de Polícia do Condado de Suffolk, Outono de 2013. Seus poemas podem ser encontrados em: http://www. scsdma.org/news/notbeyondhope/13fallNBH.pdf.

Nós apreciamos especialmente esses dois:

"Life Exchange"

"Forever"

II. MEDITAÇÕES E VISUALIZAÇÕES

MEDITAÇÃO BÁSICA

Leia a seguinte meditação básica em ritmo relaxado, sem pressa.

Sente-se confortavelmente. Pode fechar os olhos, se você se sentir à vontade para fazê-lo. Se preferir não fechá-los, encontre um ponto à sua frente para repousar seu olhar, talvez no chão, no centro ou na parede a sua frente.

Agora, respire profundamente quatro vezes. Sinta como seu peito levanta e abaixa quando você absorve o ar e quando o solta. Cada vez que você inspira, imagine que está inspirando um sentimento de calma e de paz. Quando você solta o ar, permita que todo o estresse deixe seu corpo. Permita que seus ombros relaxem suavemente. Permita que seus olhos relaxem suavemente.

Meditar é simplesmente prestar atenção na sua respiração. Um ponto de seu corpo para seguir a sua respiração é o nariz. Perceba a sensação do ar entrando através de suas narinas. Talvez ele seja um pouco mais frio quando você inspira, mas levemente mais quente quando você o solta. Siga sua respiração enquanto você expira, completamente.

Outra parte do corpo para prestarmos atenção durante a respiração é nosso ventre. Podemos perceber melhor, colocando nossas mãos suavemente sobre o ventre – quase como segurando uma bola de basquete. Perceba como seu abdômen se expande, ou fica maior, quando você inspira e o ar enche seus pulmões. Quando você solta o ar, você percebe que seu peito e seu abdômen baixam – como quando esvaziamos uma bola. Respire naturalmente. Você não precisa "tentar" respirar profundamente. Simplesmente deixe que seu corpo mantenha o ritmo natural de sua respiração. Você não precisa mudar sua respiração; simplesmente preste atenção no que já acontece.

Enquanto você medita, sua mente vai naturalmente divagar. Esse é o jeito que o cérebro funciona. Cada vez que isso acontecer, sua tarefa é simplesmente trazer sua atenção de volta para sua respiração. Se você ouvir um som, diga simplesmente "som" para si mesmo e volte-se para sua respiração. Sua mente pode divagar muitas vezes enquanto você medita. Está tudo bem. Cada vez que você perceber que acontece, volte gentilmente a concentrar-se novamente na respiração.

Quando estiver pronto, abra os olhos lentamente e traga sua consciência de volta à sala e a todos nós sentados aqui.

MEDITAÇÃO DO GRANDE CÉU

Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar à sua frente onde você possa fixar seu olhar de maneira gentil – talvez sobre a mesa, no chão ou na parede do lado oposto de onde você está sentado.

Agora, respire profundamente quatro vezes. Sinta seu peito levantando e baixando à medida que você toma o ar e depois o solta. Cada vez que você tomar ar, imagine que você está inspirando uma sensação de calma e tranquilidade. Quando você soltar o ar, deixe que todo o estresse saia de seu corpo. Solte os ombros e deixe-os relaxados. Deixe que os músculos dos olhos e da face relaxem e suavizem. Solte todo o estresse de seu corpo. Permita que seus ombros relaxem suavemente. Permita que seus olhos relaxem suavemente.

Depois de ter focado na sua respiração por um tempo, imagine um grande céu azul. Tente visualizar um espaço aberto, amplo que parece estender-se infinitamente sem nada mais à vista. O vazio é de calma e de paz. Não há árvores, casas ou pessoas. Não há sons que interrompam o silêncio do grande céu. Por milhas e milhas, não há nada a não ser o grande céu azul aberto. Agora imagine que sua mente é exatamente como esse céu – ampla, calma, tranquila.

Às vezes, uma nuvenzinha aparece acima de você e flutua pelo grande céu. Embora você consiga vê-la, é só um objeto minúsculo se comparada à vastidão do grande céu. A nuvem encontra seu caminho através do espaço aberto, até que vai diminuindo, ficando mais suave e depois desaparece. Enquanto medita, pense em si mesmo como o grande céu. Pensamentos podem vir à mente – como uma nuvenzinha – mas não ficam para sempre. Logo desaparecem, do mesmo jeito que chegaram.

Mas não importa o que aconteça, o céu infinito, tranquilo e calmo ainda estará lá. Você pode perceber sons enquanto medita. Sem problemas. São só outras nuvenzinhas que logo vão desaparecer. Pensamentos, lembranças ou grandes ideias podem surgir, mas não é nada demais. Simplesmente diga a si mesmo: "Ah, mais uma nuvenzinha no grande céu", e volte a focar em sua respiração e na paz e tranquilidade do grande céu.

Por vezes, perdemos a nossa perspectiva do grande céu. Nós olhamos para o alto, esperando ver um espaço aberto, amplo; mas tudo que vemos são nuvens carregadas e escuridão. Isso, porém, é só uma ilusão. Acima das nuvens, está o mesmo grande céu – azul, infinito e cheio de luz.

As nuvens podem cobrir o céu temporariamente; mas acima de tudo, a chama perfeita do grande céu está lá. No transcorrer de seu dia, você pode dedicar um tempo para lembrar que o grande céu lhe rodeia. Se alguma coisa perturbadora ou irritante acontecer, você pode visualizar o grande céu claro, calmo, vasto e ficar com essa imagem, até que se sinta pronto para lidar com a situação que tiver de enfrentar.

Agora, traga sua consciência de volta para nosso espaço. Se estiver de olhos fechados, pode abri-los, quando estiver pronto. Olhe à sua volta e perceba a sala e as pessoas que estão aqui. Bem-vindos.

— Casarjian and Casarjian, Power Source Facilitator's Manual, pp. 17–18.

MEDITAÇÃO DA MONTANHA

Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar à sua frente onde você possa fixar seu olhar de maneira gentil – talvez sobre a mesa, no chão ou na parede do lado oposto de onde você está sentado.

Agora respire profundamente quatro vezes. Sinta seu peito levantando e baixando à medida que você toma o ar e depois o solta. Cada vez que você tomar ar, imagine que você está inspirando uma sensação de calma e tranquilidade. Quando você soltar o ar, deixe que todo o estresse saia de seu corpo. Solte os ombros e deixe-os relaxados. Deixe que os músculos dos olhos e da face relaxem e suavizem. Solte todo o estresse de seu corpo. Permita que seus ombros relaxem suavemente. Permita que seus olhos relaxem suavemente.

Meditar é simplesmente prestar atenção na sua respiração. Um ponto de seu corpo para seguir a sua respiração é o nariz. Perceba a sensação do ar entrando através de suas narinas. Talvez ele seja um pouco mais frio quando você inspira, mas levemente mais quente quando você o solta. Siga sua respiração enquanto você expira, completamente.

Quando estiver pronto, imagine que você se transformou em uma grande montanha longe da civilização. De longe, você se ergue como um gigante, quase arranhando o céu. Talvez você seja uma montanha cujo pico está coberto por profundas camadas de gelo e neve. Ou talvez você se encontre na região de floresta tropical, e árvores, matas densas crescem em sua superfície. Talvez você seja uma montanha no deserto, composta de areia e rocha. Qualquer que seja sua aparência, saiba que você é milenar e magnífica. Você está profundamente enraizada na terra, de maneira que nada pode lhe tirar de onde você está localizada. Por milhares de anos você repousa aí, tão calma e tranquila como as estrelas acima de você. Você não tem companhia; porém, não se sente só.

Com o decorrer do tempo, muitas mudanças aconteceram nessa montanha e em seu entorno. A temperatura muda quando as estações passam do verão para o inverno, mas nada disso afeta você. As tempestades vêm e vão. Animais se abrigam em você. Estão constantemente se movimentando em busca de comida e abrigo, mas você permanece firme e poderosa como no dia em que foi criada. As criaturas que fazem seus abrigos em você enxergam somente o chão, à sua frente, mas você se ergue acima da terra. Você enxerga milhas e milhas de distância.

Não importa o que aconteça em torno da montanha, você permanece como sempre foi. Sua força vem de ser quem você é – algo que permanece constante dia a dia, ano a ano.

No transcorrer de seu dia, imagine que você seja essa grande montanha. Pequenas incomodações ou pequenos problemas poderão surgir, mas eles não têm o poder de sacudir a montanha. Não importa o que aconteça, mantenha a perspectiva. Veja o problema como a montanha o faria.

— A Meditação da Montanha foi adaptada de "*Mountain Meditation*" por Jon Kabat-Zinn. Veja no Apêndice 4, Seção II, *Websites*, Kabat-Zinn para obter um áudio e versões desta e de outras meditações por Jon Kabat-Zinn.

MEDITAÇÃO: MOMENTO PRESENTE, MOMENTO MARAVILHOSO

Em nossa sociedade agitada, é muita sorte conseguirmos sentar e respirar de forma consciente de tempos em tempos…

Existem muitos exercícios que podemos usar para nos ajudar a respirar de forma consciente. Além dos exercícios breves de inspirar e expirar, temos as *gathas* de quatro linhas, ou poemas de prática, que podemos recitar silenciosamente, enquanto respiramos:

Inspirando, eu acalmo meu corpo
Expirando, eu sorrio.
Pousado no momento presente,
Sei que esse é um momento maravilhoso!

"Inspirando, eu acalmo meu corpo". Recitar essa linha é como tomar um copo de água gelada em um dia quente – você consegue sentir o frescor permear seu corpo. Quando inspiro e recito essa linha, eu consigo realmente sentir minha respiração acalmando meu corpo e minha mente.

"Expirando, eu sorrio". Um sorriso consegue relaxar centenas de músculos em seu rosto. Um sorriso mostra que você está no controle de si mesmo.

"Pousado no momento presente". Enquanto estou sentado aqui, eu não penso em nada mais. Eu sento aqui, e sei exatamente onde estou.

"Sei que esse é um momento maravilhoso!"

É uma alegria sentar, estabilizar e tranquilizar-se, e voltar à nossa respiração, aos nossos sorrisos relaxados e nossa natureza verdadeira. Nosso compromisso com a vida é o momento presente. Se não tivermos paz e alegria neste exato momento, como podemos ter paz e alegria amanhã, ou depois de amanhã? O que nos impede de sermos felizes neste instante? Enquanto observamos nossa respiração, podemos dizer simplesmente:

"Acalmando,
Sorrindo,
Momento presente
Momento maravilhoso".

Enquanto praticamos a respiração consciente, nosso pensamento desacelera e podemos dar aos nossos corpos e a nossas mentes um descanso de verdade. Quando continuamos a respirar assim, prestando atenção ao inspirar e expirar, nos sentimos renovados.

— Thich Nhat Hanh, *Making Space*, Capítulo Dois. Reimpresso de *Making Space: Creating a Home Meditation Practice* (2012) por Thich Nhat Hanh com permissão de *Parallax Press*, Berkeley, California, www.parallax.org.

SANTUÁRIO: UM LUGAR DE ACEITAÇÃO DE QUEM SOMOS

Sente-se confortavelmente. Se você se sentir bem em fechar os olhos, feche-os. Se você não quiser fechá-los, encontre um lugar à sua frente onde você possa fixar seu olhar de maneira gentil – talvez sobre a mesa, no chão ou na parede do lado oposto de onde você está sentado.

Agora respire profundamente quatro vezes. Sinta seu peito levantando e baixando à medida que você toma o ar e depois o solta. Cada vez que você tomar ar, imagine que você está inspirando uma sensação de calma e tranquilidade. Quando você soltar o ar, deixe que todo o estresse saia de seu corpo. Solte os ombros e deixe-os relaxados. Deixe que os músculos dos olhos e da face relaxem e suavizem. Solte todo o estresse de seu corpo. Permita que seus ombros relaxem suavemente. Permita que seus olhos relaxem suavemente. Enquanto você medita, sua mente vai naturalmente divagar. Cada vez que você perceber que isso está acontecendo, volte sua atenção gentilmente de volta para sua respiração.

Agora você pode relaxar. Imagine que está em seu lugar especial. Só seu. Pode ser um lugar ao ar livre ou uma peça interior. Coloque nesse lugar o que você quiser: uma poltrona confortável, uma cama macia, um abajur com luz suave… ou um lago, uma praia, um rio, árvores, flores, pássaros… o que você quiser.

Imagine agora um muro à volta desse espaço. Esse muro mantém esse lugar especial totalmente seguro para você. Lhe traz conforto e protege tudo que você precisa para ser o seu melhor eu. Você pode construir esse muro tão alto ou tão baixo quanto você quiser. O portão está trancado e você está com a chave.

Você está livre para ir e vir, conforme sua vontade. Você tem liberdade para permitir que entrem visitantes, ou você pode ficar só. Você está com a chave.

Curta a sensação de conforto e segurança neste lugar. Perceba e desfrute da luz em seu lugar especial e também os sons suaves do silêncio. Se você quiser acrescentar qualquer coisa, ou mudar qualquer coisa, o lugar é seu e você pode fazer o que quiser. Você pode deixar todos os medos, preocupações e inquietações afastadas. Preste atenção nas coisas boas desse lugar. É o seu santuário.

Olhe à sua volta e veja toda a beleza de seu santuário. Saiba que você pode voltar a esse lugar em que está agora no momento que o desejar. É um lugar lindo, um lugar de conforto, um lugar onde você pode ser verdadeiramente você mesmo. O seu melhor eu.

Agora chegou a hora de pegar sua chave e encaminhar-se até o portão. Enquanto você caminha e tranca o portão atrás de si, você pode ter certeza de que esse santuário ficará exatamente como você o deixou, até que você volte novamente.

Agora comece a se mexer um pouco. Quando estiver pronto, abra seus olhos, pode se alongar e voltar ao Círculo.

SENTANDO-SE EM SILÊNCIO

Convide os participantes a sentarem-se em silêncio. Enquanto fazem silêncio, peça-lhes que percebam, sem falar, o que eles ouvem fora de si mesmos. Faça uma pausa. Peça-lhes que percebam o que ouvem dentro de si mesmos. Faça uma pausa. Peça-lhes que percebam o que sentem dentro de seus corpos, enquanto estão sentados em silêncio. Faça uma pausa. Pergunte-lhes que palavra lhes vem à mente para descrever como se sentem sentando em silêncio. Passe o objeto da palavra, convidando-os a compartilharem a palavra que melhor descreve o silêncio para eles.

VISUALIZAÇÃO DA FORÇA INTERIOR

Respire profundamente três ou quatro vezes. Cada vez que você soltar o ar, visualize todos os barulhos e problemas de sua vida saindo de seu corpo. Tudo que permanece é a calma, tranquilidade e serenidade de seu eu interior. [Pausa].

Imagine que essa energia calma está no centro de seu corpo, próxima ao seu coração. É como uma luz resplandecente brilhando dentro de você. Quando você solta o ar, sinta que essa luz vai ficando mais brilhante. Cada vez que você inspira e expira, essa luz fica mais forte, como a luz do sol se expandindo. Todos os problemas que você precisa enfrentar na sua vida não conseguem lhe tirar essa luz. Na verdade, todas as batalhas lhe fizeram mais sábio e mais poderoso. Essas dificuldades fizeram com que sua vida ficasse mais brilhante e mais forte.

Na próxima vez que você se deparar com uma situação difícil, um problema doloroso, lembre-se dessa luz que está sempre dentro de você. Deixe que essa energia de paz ajude a acalmá-lo e guiá-lo para tomar decisões positivas. Pense em como sua vida até agora fez com que essas qualidades poderosas ficassem ainda mais fortes em você. Enxergue-se lidando com os desafios de sua vida, usando a força que você já possui.

— Casarjian, *Power Source Facilitator's Manual,* p. 86.

VISUALIZAÇÃO DE UMA VIDA BOA

Respire profundamente. Continue respirando profunda e lentamente de maneira confortável. Você pode fechar seus olhos ou focar seu olhar num ponto no chão ou na parede. Perceba o ar entrando e saindo. Cada vez que você solta o ar, permita que seu corpo relaxe um pouco mais. Os ombros relaxam; o pescoço relaxa; braços e mãos relaxam; a face relaxa. Continue respirando profunda e lentamente de maneira confortável. Perceba o ar entrando e saindo. Agora imagine que você está dez anos à frente no futuro. Você tomou decisões boas em sua vida e está vivendo de jeito que lhe faz bem. Você está conectado com seu eu interior e consegue ver o eu interior dos outros. Enxergue-se nessa vida. [Pausa]. Perceba a imagem que vem até você de como é essa vida. Perceba os detalhes de sua vida. Sinta a paz interior que faz parte de sua vida futura. Perceba partes especiais dessa vida. [Pausa]. Agora, volte sua atenção para a respiração. Sinta quando você está inspirando e quando está expirando o ar. Perceba a cadeira em que está sentado, perceba as outras pessoas que estão na sala com você. Aos poucos traga sua consciência para o nosso espaço neste momento. Abra seus olhos quando estiver pronto.

VISUALIZAÇÃO DAS CONEXÕES FAMILIARES

Eu convido vocês a inspirar profundamente e depois soltar o ar lentamente. Continuem a respirar profunda e lentamente enquanto eu falo. Fechem os olhos se assim se sentirem confortáveis. Imagine à nossa volta um círculo de seus ancestrais – avós, bisavós, tataravós - que se importam muito com vocês. Imaginem que eles os observam com orgulho e amor… Eles nos rodeiam, formando um círculo de amor e proteção. . . Sintam seu apoio e sua completa aceitação de vocês como são… Veja a luz em seus olhos enquanto olham para vocês com amor incondicional…

Tragam sua atenção de volta à respiração. Respirem profunda e lentamente três vezes mais… Voltem sua atenção para esta sala e para nosso espaço juntos, trazendo com vocês o amor dado por seus ancestrais. Respirem profundamente, sabendo que eles conseguem ver a bondade que existe dentro de vocês.

Permaneçam em silêncio por alguns momentos.

EXERCÍCIO DE RELAXAMENTO

Respire profundamente e feche os olhos, se isso for confortável para você. Se preferir, pode focar num ponto no chão ou na parede à sua frente. Queremos tirar o foco do olhar e focar em nossos ouvidos. Continue respirando profundamente, expirando lentamente. Escute sua respiração com o ar que entra e sai. Inspire e expire lentamente, escutando… escutando… escutando… a sua respiração. Deixe o resto de seu corpo parado e relaxado. Relaxe seus ombros e pescoço. Enquanto você solta o ar, relaxe suas pernas e seus pés. Agora, escute as batidas de seu coração, sinta o ritmo de seus batimentos. À medida que relaxa, sinta como os batimentos desaceleram levemente. Escute… escute… escute… o seu coração. Respire profundamente, relaxando ainda mais seus ombros, braços e costas… Agora escute sua cabeça. O que está acontecendo em sua cabeça? Escute… escute… escute… Volte sua atenção mais uma vez para sua respiração e escute. Agora vamos focar nos olhos e trazer sua atenção ao nosso espaço. Perceba quem está sentado à sua esquerda… Perceba quem está sentado à sua direita… Perceba-se por dentro e por fora. Bem-vindos ao nosso Círculo!

III. EXERCÍCIOS DE VALORIZAÇÃO E CONSTRUÇÃO DE GRUPO

ATIVIDADE DA REDE PARA AS DIRETRIZES

Fique em pé e em círculo. Uma pessoa segura uma bola de barbante/lã para iniciar. Ele/ela segura na ponta do fio e se compromete a praticar uma das diretrizes. Ele/ela joga a bola para outra pessoa no Círculo. Cada pessoa diz qual diretriz se compromete a pôr em prática, segura sua ponta do fio, e joga a bola para outra pessoa que ainda não teve a vez. A atividade continua até que todos no Círculo tenham se comprometido.

O exercício cria uma rede de conexões baseada nas diretrizes compartilhadas.

DEIXAR UM MUNDO MELHOR PARA ALGUÉM

Convide os participantes a pensar em alguém por quem eles gostariam de fazer do mundo um lugar melhor. Peça-lhes que anotem o nome dessa pessoa em um pedaço de papel e que coloquem esse papel no centro do Círculo. Convide-os a fecharem os olhos, se for confortável para eles, ou a focar o olhar no chão ou na parede. Convide-os a respirarem profundamente várias vezes em silêncio, usando o seguinte roteiro: "Inspire profundamente, expire lentamente. [Repita isso lentamente quatro vezes]. Visualize a pessoa cujo nome você colocou no centro do Círculo... Imagine essa pessoa sorrindo e feliz... Visualize a si mesmo como fonte de apoio e de força para essa pessoa. Sinta a forte energia em seu corpo para fazer do mundo um lugar bom para essa pessoa. Inspire profundamente, expire lentamente. [Repita isso lentamente por duas vezes].

Abra seus olhos e volte a focar neste espaço. Agradeça a todos por compartilharem as pessoas que eles nomearam. Sugira que a boa energia de nosso Círculo envolve essas pessoas especiais e que, juntos, nós podemos fazer do mundo um lugar melhor. Quando as coisas ficam difíceis, nós podemos lembrar daqueles para quem nós queremos um mundo melhor, e isso poderá nos ajudar a seguir em frente.

AUTOVALORIZAÇÃO

Passe um rolo de papel higiênico ao redor do Círculo, convidando os participantes a pegarem tantas partes picotadas quantas eles quiserem antes de passar o rolo para a próxima pessoa. Peça-lhes que separem as partes que pegaram e façam uma pilha. Passe o objeto da palavra a cada participante para que façam uma afirmação positiva sobre si mesmos para cada pedaço de papel higiênico que pegaram. Encoraje-os a se manifestarem a respeito de seu ser físico, seu ser mental, seu ser emocional e seu ser espiritual. Sugerimos que o guardião inicie para modelar a atividade.

PASSE SUA FORÇA ADIANTE E ADIANTE

Distribua cartelas. Peça que cada pessoa escreva uma palavra ou uma frase de "força" na cartela. Pode ser uma força que possuam ou que gostariam de ter; ou pode ser uma força que eles admiram em outra pessoa. Alguns exemplos: Corajoso. Forte. Paciente. Eu sou determinada. Quando decido fazer alguma coisa, sou persistente. Eu sou um sobrevivente. Emocionalmente consciente. Tenho empatia pelos outros. Eu entendo os outros que estão passando por dificuldades.

Uma pessoa começa lê o que escreveu em sua cartela em voz alta e entrega essa cartela para a próxima pessoa guardar com ela. Essa pessoa lê a cartela que escreveu e a entrega à pessoa seguinte para que a guarde. Isso se repete até que se complete a volta no Círculo. Cada pessoa tem, então, a força que escreveu na cartela dentro de si e tem uma cartela que outro participante compartilhou e lhe passou. Dependendo do tamanho do Círculo, você poderá fazer mais rodadas.

GRATIDÃO

Passe o objeto da palavra e convide cada um a respirar profundamente uma vez, enquanto seguram o objeto da palavra e, então, usando uma palavra ou frase, expressar algo pelo qual sintam gratidão.

COLAGEM DE AUTOVALORIZAÇÃO NA RODA DA MEDICINA

Convide cada participante a criar uma Colagem de Autovalorização na Roda da Medicina. Recorte círculos em número suficiente para que cada pessoa no grupo tenha o seu. Peça aos participantes que dividam o círculo em quatro quadrantes. Explique que cada quadrante representa um dos quatro aspectos do ser: mental (intelectual), físico, emocional e espiritual. Os participantes devem identificar cada quadrante, começando pelo mental no quadrante superior à direita.

Peça aos participantes que fechem os olhos por um minuto e que respirem profundamente dez vezes. Peça-lhes, então, para pensar nas maneiras como eles cuidam de si mesmos em cada um desses aspectos. Os participantes podem decorar cada quadrante de modo que represente quem eles são. Essas colagens podem ser compartilhadas na rodada de *check-in*.

RESPEITO

Convide os participantes a criar um acróstico com R-E-S-P-E-I-T-O, com cada letra representando uma palavra que seja importante e significativa para eles quanto ao respeito. Os participantes podem usar canetas coloridas para suas criações. Passando o objeto da palavra, convide-os a compartilhar as palavras em seu acróstico e depositá-los no centro do Círculo.

ATIVIDADE COM FITAS PARA FALAR DE UMA PESSOA EXEMPLAR

Coloque uma fita de mais ou menos um metro de comprimento em cada cadeira. Convide o grupo a se levantar e a pegar a fita que está em sua cadeira (se alguém tiver dificuldade para permanecer em pé durante essa atividade, podem permanecer sentados). Convide os participantes a pensar em alguém que os ajudou ou que foram um exemplo para eles. Qual foi o presente que receberam dessa pessoa? Explique que faremos a rodada no sentido horário, e que cada pessoa terá a oportunidade de dizer o nome da pessoa e o presente que foi em sua vida. Em seguida, vai amarrar a sua fita à fita da pessoa à sua esquerda. No final, todas as fitas estarão conectadas.

Quando as fitas estiverem todas conectadas, agradeça a todos por terem compartilhado essas pessoas importantes em suas vidas. Convide-os a refletir que esses presentes estarão em nossas vidas para sempre. Convide-os a dar um passo à frente e a depositar as fitas em torno do centro do Círculo.

VALORES INCORPORADOS

Peça aos participantes para que olhem os valores escritos nas cartelas no centro do Círculo e que pensem em alguém que eles conheçam que incorpora muitos desses valores. Convide-os a escreverem o nome dessa pessoa em um recorte de papel (que já está em suas cadeiras). Passando o objeto da palavra, convide os participantes a dizerem o nome da pessoa que eles escreveram no papel e, então, depositar no centro do Círculo. O guardião inicia para modelar a resposta.

ATIVIDADE DE INCENTIVO COM FITAS

Distribua uma fita para cada pessoa. Volte-se para a pessoa à sua esquerda. Enquanto estiver amarrando sua fita à fita da outra pessoa, diga palavras de incentivo àquela pessoa. Quando tiver terminado de falar, convide a pessoa à sua esquerda a voltar-se para a pessoa ao lado, amarrar sua fita à dela e a dizer-lhe palavras de incentivo e, assim, sucessivamente, até que as fitas estejam todas conectadas, e cada pessoa tenha dado e recebido palavras de incentivo.

O OBJETO DA PALAVRA: A IMPORTÂNCIA DE ESCUTAR E FALAR

Descreva a função do objeto da palavra em um Círculo e explique que a cerimônia de abertura para este Círculo será criar um objeto da palavra juntos. Use um graveto, galho seco, de mais ou menos 30 cm e uma cesta com materiais como: fios de lã, barbantes, pedaços de couro, penas, contas, conchas, botões, etc. Explique que o galho e a cesta passarão em volta do Círculo e que cada pessoa terá a oportunidade de acrescentar alguma coisa a esse objeto da palavra, e também a dizer o que eles pensam que é importante a respeito de falar e escutar um ao outro.

A ENERGIA DO CÍRCULO

Convide os participantes a ficarem em pé e a se darem as mãos da seguinte maneira: palma da mão esquerda para cima, palma da mão direita para baixo. Com todos de mãos dadas, convide-os a inspirarem lentamente e a soltarem o ar lentamente. Enquanto continuam a respirar profundamente, convide-os a pensar que sua mão esquerda está recebendo energia, e sua mão direita está dando energia. Convide-os a sentir a energia passando em volta do Círculo de mão em mão. Convide-os a sentir o poder do objetivo conectado. Convide-os a imaginar (os que foram impactados pelo objetivo deste Círculo) no centro do Círculo, protegidos pelo poder de seu Círculo de cuidado. Permaneçam com essa imagem por um momento. Agradeça a todos por terem vindo e por fazerem parte do Círculo. Quando estiverem prontos, convide-os a soltarem as mãos.

VALORIZANDO OS OUTROS NO CÍRCULO

Convide os participantes a ficarem em pé. Entregue a bola de lã/barbante a um participante. Peça ao participante que compartilhe uma experiência positiva com outra pessoa que está no Círculo. Feito isso, segurando firme na ponta do fio, ele joga a bola de lã/barbante para essa pessoa.

A segunda pessoa agora compartilha uma experiência positiva com mais alguém no Círculo e joga a bola, sempre segurando uma ponta antes de jogar. Continue com cada pessoa compartilhando uma experiência positiva que teve com alguém que ainda não foi chamado.

Para cada compartilhamento, a bola é atirada para uma pessoa, e quem atirou segura firme na sua ponta. Quando a atividade terminar, os fios vão estar entrelaçados e vão incluir todos no Círculo. Convide a todos para depositarem essa rede de fios, gentilmente, no centro do Círculo e para colocarem as peças que compõem o centro sobre essa teia.

CRIANDO UMA HISTÓRIA EM GRUPO

Uma pessoa começa com: "Era uma vez um time..."e completa a frase. Cada pessoa vai acrescentar uma frase significativa que constrói sobre a frase que veio antes. A história deve andar em volta do Círculo uma vez – duas vezes se o grupo for menor – com a última pessoa no Círculo contribuindo com a frase final e, então, acrescentando: "... e isso, por enquanto, é o FIM"!

CÍRCULO DE GENTE

Convide os participantes a ficarem em pé e a darem-se as mãos. Observem o Círculo que formaram. Indo no sentido horário em torno do Círculo, peça que cada participante diga uma palavra ou frase que lhes vem em mente quando pensam em um Círculo de gente. Agradeça a todos por essas imagens e convide-os a sentar.

SOMOS UNTENSÍLIOS DE COZINHA

Use uma cesta com utensílios de cozinha. Passe a cesta em torno do Círculo, convidando cada participante a pegar um dos objetos da cesta. Fazendo a rodada no sentido horário, peça a cada pessoa que diga de que forma ela é como esse utensílio que ela pegou na cesta.

EU POSSO ESCOLHER...

Distribua uma folha com a afirmação abaixo. Peça aos participantes que preencham o espaço em branco na primeira linha com uma emoção baseada no medo ou um sentimento negativo. Usando o objeto da palavra, convide cada participante a ler o poema que ele ou ela criou preenchendo o espaço em branco. O guardião fala primeiro para dar o exemplo de como funciona.

Eu posso escolher _____.
(*Preencha o espaço em branco com uma emoção baseada no medo ou uma reação negativa, por exemplo raiva, frustração, ansiedade...)*

Eu posso escolher _____.
(*Preencha o espaço em branco com uma emoção positiva como amor, paciência, compaixão, compreensão.)*

Qual delas vou escolher, depende de mim.

Hoje eu vou deixar tudo de lado e ser eu mesmo:

calmo, transparente e consciente.

Existe outro jeito de ver o mundo.

IV. EXERCÍCIOS DE MOVIMENTO

NOME, MOVIMENTO E MEMÓRIA

Todos ficam em pé no Círculo (conforme possam). A primeira pessoa diz seu nome e faz um movimento. A pessoa seguinte repete o nome da primeira e o movimento que ela fez; em seguida, diz seu nome e faz seu movimento. A terceira pessoa repete os nomes e movimento das pessoas que o antecederam, antes de dizer seu nome e fazer seu movimento. Continue a rodada até que todos tenham tido sua vez. Se alguém precisar de ajuda, pode pedir, e os participantes do Círculo ajudam. Finalmente, a pessoa que foi a primeira terá de repetir os nomes e os gestos de todos.

A ONDA DO NOME

A primeira pessoa começa dizendo seu nome e fazendo um movimento. Um por um em torno do Círculo, os outros membros repetem o nome e fazem o mesmo movimento, como uma onda. A onda termina na pessoa que iniciou. A pessoa seguinte no Círculo fala seu nome e faz um movimento. O nome e o movimento vão passando em volta do Círculo como uma onda. Continue a volta no Círculo, com cada pessoa dizendo seu nome e fazendo um movimento, até que todos tenham falado seu nome. O guardião inicia para demonstrar a atividade e para fazer uma rodada de prática.

ATIVIDADE DA TEMPESTADE DE CHUVA

O guardião inicia batendo com a palma das mãos em suas coxas. A pessoa seguinte inicia o mesmo movimento e, assim, sucessivamente, até que todos estejam batendo as palmas das mãos nas coxas. Quando o movimento chegar ao guardião novamente, este começa a bater seus pés, alternadamente. A pessoa ao seu lado segue o movimento, a próxima pessoa ao seu lado repete o movimento e, assim, sucessivamente. Uma a uma, cada pessoa segue a mudança de movimento da pessoa sentada antes dela. Quando o movimento retorna ao guardião, este para de bater os pés e começa a esfregar suas mãos no peito, para cima e para baixo. Esse movimento é imitado por cada membro do Círculo, cada um na sua vez. O guardião, então, volta a fazer o primeiro movimento de bater as palmas das mãos nas coxas, e todos o imitam, cada um na sua vez. Quando o movimento chega até ele novamente, ele senta imóvel. Um a um, os participantes o imitam, até que todos ficam quietos.

MALABARISMO EM GRUPO

Convide a todos a ficarem em pé no círculo em um espaço aberto, se possível, ou em frente a suas cadeiras, se não houver espaço diferente. Peça a todos que ergam uma mão. Dê um bichinho à pessoa ao seu lado e peça-lhe que chame o nome de alguém no grupo e, então, jogue o bichinho para aquela pessoa. A pessoa que foi chamada e pegou o bichinho chama alguém e joga para a pessoa a que chamou pelo nome. Isso continua até que todos tenham sido chamados e tenham pego o bichinho que lhes foi jogado. Depois que a pessoa for chamada, ela baixa a mão para que os outros saibam que não devem chamá-la de novo. Cada um deve prestar atenção e lembrar para quem eles jogaram o bichinho, porque eles repetirão esse padrão várias vezes.

Na primeira vez, é criado um padrão com cada pessoa recebendo o bichinho só uma vez. A última pessoa a recebê-lo vai jogá-lo para a pessoa que começou. Peça ao grupo que repita o padrão, mas que o façam mais rápido. Lembre-os de que é importante que chamem o nome antes de jogar. Após ter passado por algumas pessoas dentro do padrão da primeira vez, pegue mais um bichinho e entregue-o à pessoa que iniciou. Logo, acrescente mais um e mais outro, até que haja 4 a 7 brinquedos voando para lá e para cá.

Faça-os continuar por um tempo e então diga: "Podem parar. Parem todos onde estiverem." Peça-lhes, então, que invertam o padrão, isto é, que joguem o bichinho para quem lhes jogou antes. Deixe que continuem por mais uns momentos e recolha todos os brinquedos à medida que chegam até a pessoa ao seu lado, que foi quem iniciou a brincadeira. Peça que voltem aos seus lugares. Você pode passar o objeto da palavra para que os participantes falem sobre como se sentiram, mas não é essencial. Você pode falar sobre as ocupações de nosso dia e de como nós temos de fazer malabarismos com tantas coisas. Esta atividade traz humor e propicia que as pessoas se soltem, mesmo estando em um lugar diferente. Também começa a unir o grupo como uma comunidade.

DEMONSTRANDO EMOÇÕES COM NOSSO CORPO

Convide a todos para que se levantem e alonguem seus braços, bem para cima, enquanto inspiram. Em seguida, peça-lhes que baixem os braços, expirando. Convide-os a demonstrar tristeza com seu corpo (em silêncio). Espere um momento. Convide-os a deixar a tristeza de lado e, agora, demonstrar curiosidade com seu corpo (em silêncio). Convide-os a deixar a curiosidade de lado e a demonstrar raiva. Convide-os a deixar a raiva de lado e a demonstrar empolgação com seu corpo. Convide-os a deixar a empolgação de lado e a demonstrar contentamento. Convide-os a sacudir seu corpo, soltando o ar longamente e chacoalhando todos os sentimentos negativos.

ESCULTURA HUMANA

Explique que vamos fazer uma escultura humana. Pergunte quem gostaria de iniciar a escultura. Convide a pessoa que se ofereceu a ir para o centro do Círculo, fazer uma pose e ficar nessa posição até que a escultura esteja terminada. Um por um, no sentido horário em torno do Círculo, a partir da pessoa que iniciou a escultura, peça que vá até o centro do Círculo, se posicione na escultura e permaneça naquela posição até que termine. Quando a escultura estiver terminada, peça aos participantes que respirem fundo uma vez e que percebam sua criação como algo mais do que uma coleção de suas identidades individuais. Convide-os a respirar profundamente uma vez mais e, então, voltar às suas cadeiras no Círculo.

(Re)coloque os itens do centro do Círculo.

ALONGAR E SACUDIR O CORPO

Convide os participantes a ficarem em pé. Convide-os a alongarem seus braços bem para cima e, em seguida, a soltarem os braços e a se inclinarem para a frente, dobrando a cintura; convide-os então a, lentamente, uma vértebra por vez, voltarem à posição ereta; quando todos estiverem erguidos, convide-os a chacoalhar o corpo vigorosamente. Quando a energia se dissipar, convide-os a relaxar o corpo e a respirar uma vez profundamente.

YOGA, TAI CHI, OU QIGONG

Se algum dos participantes do Círculo for praticante de uma dessas disciplinas, convide essa pessoa a conduzir uma atividade de movimento na abertura ou encerramento do encontro.

V. MÚSICA

(para ser tocada, apresentada, cantada e/ou lida)

CÍRCULO DE TAMBORES

Convide todos a pegarem um tambor ou instrumento de percussão. Também podem usar suas mãos, batendo palmas ou batendo nas pernas com ritmo. Convide a todos para criar qualquer ritmo que desejem com seu instrumento, simultaneamente. Pode ser coordenado, ou pode ser cada um fazendo do seu jeito. A atividade continua até que chegue ao fim por conta própria. Abaixo estão músicas que podem ser usadas para aberturas e encerramento.

MÚSICAS A RESPEITO DE APOIO MÚTUO E A CRIAÇÃO DE UM MUNDO MELHOR

"Lean on Me" com Bill Withers, 1972 (música e tradução em: https://www.vagalume.com.br/bill-withers/lean-on-me-traducao.html)

"Love Invincible" com Michael Franti & Spearhead, banda americana, 2003

"Feel No Pain" interpretada por Sade, 1992:

Ajude-os a batalhar
Ajude-os a ir adiante
Ajude-os a ter algum futuro
Ajude-os a viver a vida
Ajude-os a sorrir

(música e tradução em: https://www.vagalume.com.br/sade-adu/feel-no-pain-traducao.html)

Música espiritualista afroamericana, "I've Got Peace Like A River"

"With My Own Two Hands" com Jack Johnson and Ben Harper, 2002 (tradução e música disponível em: https://www.vagalume.com.br/ben-harper/with-my-own-two-hands-traducao.html).

"If Everyone Cared" com Nickelback, 2005 (música e tradução disponível em: https://www.vagalume.com.br/nickelback/if-everyone-cared-traducao.html).

"Candles in the Sun" com Miguel, 2012.

"Man in the Mirror" com Michael Jackson, 1987 (música e tradução disponível em: https://www.vagalume.com.br/michael-jackson/man-in-the-mirror-traducao.html).

"Hold On (A Change is Comin')" com Sounds of Blackness, 1997.

MÚSICAS SOBRE RESILIÊNCIA E AUTOCONFIANÇA

"Beautiful" com Christina Aguilera, 2002 (vídeo legendado: https://www.youtube.com/watch?v=OnQ9pPW4Bsg).
"Born This Way" com Lady Gaga, 2011. (vídeo e tradução: https://www.letras.mus.br/lady-gaga/born-this-way/traducao.html).
"Firework" com Katy Perry, 2010. (vídeo e tradução em: https://www.letras.mus.br/katy-perry/1731882/traducao.html).

MÚSICAS RELACIONADAS A EDUCAÇÃO SEXUAL

"Let's Talk about Sex" com Salt-n-Pepa, 1991.

MÚSICAS SOBRE OS DESAFIOS DA VIDA EM FAMÍLIA

"Kathleen (Hard For Me to Love)" com Jayy Perry, 2012.
"Family Portrait" com P!nk, 2001.

MÚSICAS SOBRE TRAUMA HISTÓRICO, CULTURAL E A CURA

"Motherless Child" com Sweet Honey In The Rock, composta por Carol Maillard a partir de uma música espiritualista tradicional afroamericana, 2001.
"We Are" com Sweet Honey In The Rock, escrita por Dr. Ysaye Barnwell, 1993.

OUTROS CANTORES/COMPOSITORES A CONSIDERAR

Miriam Makeba: http://www.oldies.com/artist-songs/Miriam-Makeba.html.
Buffy Sainte-Marie: http://www.lyricsmode.com/lyrics/b/buffy_sainte_marie/.
Sweet Honey In The Rock: http://www.metrolyrics.com/sweet-honey-in-the-rock-lyrics.html.

APÊNDICE 3

Ensaio Teórico: Por Que os Círculos São Importantes nas Escolas

Esta seção do Círculos em Movimento explica as bases teóricas de por que nós acreditamos que os Círculos são importantes para o estabelecimento de uma comunidade escolar saudável.

EDUCANDO A CRIANÇA INTEGRAL

Um dos pressupostos deste guia é o de que os seres humanos são um todo integrado. Todas as partes de nosso ser – mente, espírito, emoção e física – estão envolvidas na aprendizagem. Essas partes de nós mesmos estão integradas umas às outras e, dessa forma, estão presentes em tudo que fazemos. Nosso estado físico afeta como nós pensamos e sentimos; como nós pensamos e sentimos nos afeta fisicamente; nosso senso de propósito e significado – o lado espiritual dos seres humanos – influencia sentimentos e pensamentos; e como nos sentimos a respeito dos outros e de nós mesmos afeta a memória, a cognição e a percepção.

O movimento da criança integral na educação moderna tem suas raízes na filosofia da educação pensada por John Dewey no século 19. Essa filosofia preconiza o princípio básico de que as escolas precisam atender a todas as dimensões do desenvolvimento humano a fim de que a aprendizagem e o desenvolvimento social ocorram de maneira excelente (DEWEY, 1956).

Não nos surpreende que as crianças que não são nutridas adequadamente ou que não estejam bem descansadas sejam incapazes de aprender. Os programas de refeição matinal para as crianças que vêm de famílias de baixa renda aumentam a frequência e a participação na escola (BROWN et al., 2011; MURPHY et al., 1998; MURPHY, 2007). Também ficou comprovado o fato de que a atividade física tem um efeito positivo no bem-estar mental e emocional. A epidemia da obesidade infantil e os altos índices de doenças mentais nos adolescentes são um sinal de alerta de que a natureza sedentária da vida moderna dentro e fora da escola está afetando negativamente a saúde das crianças (OGDEN et al., 2006). Os programas de nutrição na escola, recreios, esportes após as aulas, dança, música não são distrações que não se encaixam no todo importante currículo acadêmico; são, na verdade, ingredientes essenciais ao processo do desenvolvimento total da criança e que dão suporte ao sucesso acadêmico (BASCH, 2010). A ideia de

que a inteligência consiste em múltiplos domínios ou aptidões, inclusive inteligência social e emocional, se identifica com a abordagem da criança integral na educação. O conceito de Howard Gardner (1983; 2000) das inteligências múltiplas desafia a ideia de uma única capacidade cognitiva conhecida como "inteligência". Gardner argumenta que há tipos distintos de inteligência, incluindo a inteligência espacial, interpessoal, corporal/cinestésica e musical. Essas, acrescidas às capacidades verbais e quantitativas, tradicionalmente valorizadas, que os testes de QI medem e que o currículo acadêmico tradicional mais valoriza.

No livro inovador, Daniel Goleman (1995) introduziu a ideia de inteligência emocional para referir-se ao conjunto de habilidades cognitivas que são essenciais para todos os tipos de conquistas. Essas qualidades incluem a habilidade de regular o humor e controlar impulsos; ter empatia com os outros; motivar-se e trabalhar com empenho por recompensas num futuro distante. Refere-se também à habilidade de persistir, apesar dos obstáculos e das frustrações. Essas qualidades, de acordo com Goleman, são companheiras necessárias ao que nós pensamos como intelecto, e são competências que podem ser ensinadas, desenvolvidas, de maneira semelhante como desenvolvemos as habilidades cognitivas de ler, escrever e de aritmética.

O campo da aprendizagem socioemocional tem se desenvolvido para remeter aos processos educacionais que ajudam crianças e adultos a adquirirem o que Goleman identificou como habilidades emocionais fundamentais (CASEL, 2008). Essas habilidades incluem o reconhecimento e o gerenciamento de suas próprias emoções; ler e responder a emoções nos outros; desenvolver empatia e preocupação pelos outros; tomar decisões de forma responsável e estabelecer e manter relacionamentos positivos e saudáveis.

Mais recentemente, o conceito de "educação do caráter" foi retrabalhada de sua ênfase anterior em cívica e moralidade para referir-se a um conjunto de competências emocionais semelhantes às que Goleman identificou (TOUGH, 2012). As pesquisas mostram que essas qualidades têm mais impacto no sucesso da aprendizagem e conquistas acadêmicas do que a inteligência crua. Aquilo que frequentemente se pensava como traços de personalidade herdados, são na verdade atitudes como otimismo, entusiasmo, curiosidade, coragem, gratidão e autocontrole. As pessoas que têm a tendência a ver "o copo meio cheio" são mais resilientes, motivadas e mais criativas; elas conseguem pedir ajuda e lidam de forma construtiva com os reveses e frustrações, o que as ajuda a persistir para alcançar seus objetivos. Mais do que QI, essas qualidades predizem o sucesso – não só o sucesso acadêmico durante o ensino médio e a universidade e além, mas, ainda mais importante, sucesso para enfrentar os desafios durante a vida toda.

Enquanto o campo da psicologia tem, historicamente, se focado no estudo das emoções negativas – depressão, ansiedade, medo, agressividade e assim por diante – foi somente na década de 1990 que a psicologia positiva emergiu. Martin Seligman, que abraçou essa abordagem, buscou maior entendimento do papel que as emoções positivas desempenhavam para uma vida bem-sucedida.

Em seu primeiro livro O Otimismo Aprendido (1991), Seligman demonstrou a importância que essas qualidades têm para alcançar o objetivo de viver uma vida feliz,

saudável e com satisfação. Mais importante ainda, Seligman demonstrou que essas características não são dotes genéticos imutáveis, mas traços adquiridos: modos de pensar habituais e modos de agir podem ser cultivados. As qualidades identificadas pelos educadores e psicólogos positivistas como as que mais predizem as realizações são: autocontrole, entusiasmo, inteligência social, gratidão, otimismo e curiosidade. As pesquisas demonstram que, mais do que o QI, essas são qualidades individuais que prenunciam o sucesso a longo prazo (TOUGH, 2012).

EDUCAR A CRIANÇA INTEGRAL SIGNIFICA CUIDAR DA CRIANÇA INTEGRAL

Outro princípio básico desse guia é o de que todos os seres humanos estão interconectados. Aliás, toda a vida está. Nós desenvolvemos nossos traços de caráter – como o otimismo, coragem e foco – nos relacionamentos continuados com os outros dentro de nosso ambiente. Temos a tendência a pensar nesses traços como traços inatos herdados. No entanto, eles agora são entendidos com mais precisão como sendo qualidades que são nutridas e desenvolvidas nos relacionamentos com os outros – famílias, escolas, pares e comunidades.

Nós podemos ver isso da maneira mais óbvia no vínculo entre uma cuidadora carinhosa e um bebê em sua fragilidade: a reação da cuidadora ou cuidador formata o centro do senso psicológico da confiança nos outros e no mundo (BOWLBY, 1983; 1986). Pais sintonizados com as pistas e humores de seus bebês criam filhos confiantes e extrovertidos dispostos a explorar seu ambiente, seguros na certeza de que eles são cuidados e amados. De maneira inversa, bebês com cuidadores desatentos têm de lidar com o ambiente adverso e, por vezes, com consequências psicológicas duradouras dessa sensação de insegurança primal (KAREN, 1998).

O estudo de Jay Coleman nos anos 1960 nos ajuda a compreender a vantagem enorme que as crianças trazem para a escola, quando vêm de um ambiente de casa em que são cuidados (COLEMAN, 1966). Pesquisas mais recentes sugerem que as dádivas que vêm de ambientes de casa saudáveis são ainda maiores do que pensávamos no início. No lado negativo, as desvantagens de relacionamentos não saudáveis também minam o aprendizado (COLE et al., 2005).

A visão inovadora, entretanto, é que todas essas qualidades – desde as funções executivas do córtex pré-frontal até a capacidade emocional da empatia e conscientização, aos hábitos atitudinais de persistência, atenção, otimismo e coragem, às habilidades cognitivas medidas por testes padronizados – estão sujeitas à mudança em circunstâncias corretas (JENSEN and SNIDER, 2013). Isso significa que dentro do contexto de alguns tipos de relacionamento, todas as crianças podem desenvolver e aumentar sua capacidade para essas qualidades. A sabedoria popular de que "as crianças não se importam com o que você sabe, até que saibam que você se importa com elas" acaba por expressar uma verdade profunda a respeito da importância dos relacionamentos no seu desenvolvimento intelectual, moral e social. Não é de

surpreender que a qualidade dos relacionamentos dentro das escolas é tão importante quanto a qualidade do relacionamento parental (BLOOM, 1995; GLASSER 1992).

Nel Noddings (2005) enfatiza que, a fim de que exista um relacionamento de cuidado, ele tem de ser mútuo. Isto é, aquele que está sendo cuidado deve sentir que está sendo cuidado e dar ao cuidador os sinais de seu sentimento de gratidão e reconhecimento por esse cuidado. Sem essa resposta, os cuidadores – pais ou professores – se desgastam, porque eles dependem dessa resposta positiva para nutrir sua própria dedicação ao bem-estar da outra pessoa. Do outro lado do relacionamento, é essencial que os alunos realmente percebam que um professor se importa com eles. Se eles não se perceberem como sendo cuidados, eles não estarão recebendo o benefício desse relacionamento. A qualidade relacional da interação significa que ambos os lados devem participar para que o relacionamento seja significativo.

A teoria da escolha de William Glasser (1992) afirma que, como seres humanos, somos agentes de escolhas. Essa é a visão relacionada a outro de nossos pressupostos básicos: todos os seres humanos são poderosos. Ninguém consegue fazer o outro fazer qualquer coisa. Verdade, podemos dominar alguém pela coerção ou ameaçá-los para que, então, concordem por medo de represálias; mas os indivíduos podem, e frequentemente o fazem, escolher resistir ao controle, mesmo em detrimento próprio. Em última análise, nós sempre exercemos a escolha de como nos comportar. Todos os professores estão familiarizados com a difícil verdade de que não é possível forçar um aluno a aprender: em última instância, aprender é algo que cada aluno deve escolher fazer. Glasser acredita que as crianças escolherão aprender somente com professores que eles avaliam como fazendo parte de seu mundo de "qualidade". Com isso, ele quer dizer aqueles em quem os alunos confiem – os professores que eles sentem que os reconhecem e os respeitam. Os alunos escolhem aprender com esses professores, porque eles os veem como pessoas que atendem às suas necessidades. Parte de ajudar os alunos a amadurecer para se tornarem adultos bem-sucedidos é ajudá-los a acreditar que o trabalho esforçado – que pode não parecer tão bom hoje, ou que esteja atendendo suas necessidades imediatas – irá por fim atender às suas necessidades no futuro. Esta é a chave para todos os traços de "caráter" discutidos acima; a habilidade de retardar a gratificação, de persistir, de trabalhar visando aos seus objetivos, pedir e receber assistência, e assim por diante. Essas qualidades de caráter se desenvolvem dentro de um contexto de relacionamentos de "qualidade": a pessoa jovem autônoma confia que os adultos fazem parte de seu time e que estão lá para ajudá-los a conseguir chegar aonde eles escolherem ir.

As qualidades do "caráter" que são tão importantes para o sucesso acadêmico – especialmente por todo o período da carreira educacional até formar-se na universidade – podem ser ensinadas e praticadas dentro do ambiente escolar. À medida que os alunos ficam mais autoconscientes a respeito de seu próprio aprendizado, eles desenvolvem maior autodisciplina, mais motivação para persistir frente aos obstáculos e estratégias para lidar com os desafios que se traduzem em notas melhores e resultados de testes mais elevados. A parte do cérebro que realiza essas funções executivas – o córtex pré-frontal – ganha força à medida que os alunos se engajam no planejamento e na solução dos problemas. Essas atividades desenvolvem sua capacidade de alcançar níveis mais altos de autocontrole

e de regular-se emocionalmente, características que o estudo e o estabelecimento de objetivos a longo prazo requerem. (TOUGH, 2012).

A programação escolar planejada para ensinar a competência social e emocional aumenta a habilidade dos jovens de todas as idades – da pré-escola ao ensino médio – de se engajarem no meta-pensamento a respeito de seus próprios sentimentos e para estarem mais conscientes a respeito das emoções dos outros (ZINS et al., 2004). O conjunto de habilidades de conscientização emocional ensinada através de instruções sistemáticas em salas de aulas é, por sua vez, associado a mudanças significativas de comportamento. Mais do que isso, está associado ao declínio de problemas de comportamentos perturbadores quando dos incidentes disciplinares. Além disso, as pesquisas concluem que houve ganhos significativos no sucesso acadêmico.

Numa linguagem mais antiquada, nós provavelmente poderíamos nos referir a esse processo de maturação, de tornar-se responsável e receptivo aos outros, mais simplesmente como crescimento. O ponto importante não é um processo biológico interno que desabrocha, automaticamente, através de um relógio biológico. Como ser humano, nós desenvolvemos e amadurecemos através de nossos relacionamentos com os outros – pais, professores e pares. São nos relacionamentos de "qualidade", e por meio deles, que o ser humano se desenvolve. Em certo sentido, somos sistemas abertos, continuamente formados pelos nossos relacionamentos dentro de nosso ambiente. Porém, não é qualquer tipo de relacionamento que vai dar suporte ao desenvolvimento saudável; nosso desenvolvimento depende especificamente daqueles que são "relacionamentos de cuidado".

A ABORDAGEM DA ESCOLA INTEGRAL: A IMPORTÂNCIA DO CLIMA ESCOLAR E DA CONEXÃO

Nós fechamos o círculo ao reconhecer que a mudança do indivíduo é possível, mas só dentro de um contexto de certos tipos de relacionamento. A boa notícia a respeito do papel dos relacionamentos – relacionamentos entre professor-alunos, relacionamentos com os pares, relacionamentos com a escola em sentido mais amplo e com a cultura da comunidade – é o potencial para intervir e promover o desenvolvimento de grande número de capacidades humanas relevantes à aprendizagem, ao desenvolvimento humano e, finalmente, para viver de maneira bem-sucedida. Devido ao fato de estarmos em relacionamentos uns com os outros e o nosso ambiente a vida toda, nós continuamos a estar abertos aos impactos positivos dos relacionamentos saudáveis.

A conexão escolar refere-se ao nível de vínculo ou de ligação que o aluno tem com a sua escola (OSTERMAN, 2002). Os sociólogos estabeleceram que os alunos com mais vínculos positivos com os professores, aqueles que investiram maior esforço na escola, e aqueles envolvidos em mais atividades escolares e que acreditam nas regras da instituição, têm menos probabilidade de engajar-se em atividades consideradas problemáticas. (HIRSCHI, 1969; WELSH et al., 1999). A teoria do controle social (GOTTFREDSON and HIRSCHI, 1990) identifica a ligação com a comunidade escolar como um dos fatores preventivos chave para reduzir uma variedade de problemas comportamentais, inclusive o uso de drogas, agressão, crime e de falta às aulas. Quanto mais o aluno se

importar com a escola e acreditar que os professores se importam com ele, mais tempo será investido na escola e mais as normas e valores da escola serão internalizadas.

E ficou muito claro que o oposto também é verdadeiro: os alunos que não acreditam que os adultos na escola se importam com eles se desprendem da comunidade escolar e ficam mais propensos a engajar-se em uma série de problemas de comportamento, inclusive acabando por evadir-se. Os estudos confirmam que uma razão comum que os alunos identificam quando perguntados por que eles deixaram a escola, é seu sentimento de que "nenhum adulto na escola se importava comigo" (YAZZIE-MINTZ, 2010).

Um sentimento de pertencimento é uma das necessidades básicas para todos e especialmente para os jovens. A escolas que conseguem propiciar um sentimento de pertencimento na comunidade escolar, aumentam os resultados positivos para os alunos e para os professores. As escolas nas quais os membros da equipe de trabalho vivenciam um sentimento de objetivo comum, de colaboração e apoio e onde a equipe acredita que os outros se importam com eles pessoalmente, essas escolas têm um nível mais alto de satisfação dos professores, satisfação dos pais, satisfação dos alunos, relacionamentos positivos entre alunos e equipe de funcionários da escola e sucesso acadêmico. Essas escolas também experimentam níveis mais baixos de professores faltando ao trabalho, rotatividade de pessoal e uma variedade de problemas de comportamento dos alunos.

Clima escolar é um termo que com frequência refere-se à cultura não acadêmica da escola – como os alunos tratam uns aos outros nos corredores, no ônibus ou no parquinho. Engloba a cultura dos pares – como os alunos tratam um ao outro – e a qualidade dos relacionamentos entre os professores e estudantes. As escolas que têm um forte sentido de comunidade, de maneira intencional, são lugares onde os alunos vivenciam vínculos mais fortes com a escola. A cultura entre os adultos formata a cultura entre os alunos e tem um impacto real nos estudantes individualmente e em seus comportamentos: um clima escolar positivo pode reduzir o comportamento negativo e aumentar comportamentos pró-sociais e acadêmicos.

A segurança física e emocional é um alicerce necessário para a aprendizagem aconteça. Quando houver perigo presente, o neocórtex se desliga. Em enquetes nacionais, em torno de 28% dos alunos relata terem sido vítimas de *bullying* no recinto da escola durante o ano de 2012; e em torno de 4% dos alunos relatam que ficaram fora da escola nos últimos trinta dias porque tinham medo de ir para aquele espaço (U.S. DOE, 2013). Muitas vezes, os adultos estão cientes dos insultos e zombarias que ocorrem nos corredores ou no pátio, mas se sentem impotentes para intervir de forma construtiva. Dentro da sala de aula, um clima emocional inseguro prejudica a aprendizagem: os alunos que têm medo das risadas ou do revirar de olhos dos colegas têm pouca probabilidade de concentrar-se na aprendizagem e muito pouca probabilidade de se arriscar a participar.

Como Parker Palmer (1998) observa, o tipo de relacionamentos que um professor nutre dentro de sua sala de aula é uma questão de intenção. Se os professores quiserem ver relacionamentos respeitosos entre os pares, eles precisam dar passos no sentido de apoiar e cultivar esses tipos de relacionamento. De forma semelhante, considerando a escola como um todo, a qualidade do clima escolar é questão de dar passos intencionais no sentido de desenvolver relacionamentos positivos entre todos os membros da comunidade. Em algumas comunidades escolares, os professores que querem cuidar e os estudantes que

querem ser cuidados não conseguem formar e sustentar esses relacionamentos, porque a estrutura da escola dificulta a interação de formas significativas. Mesmo que a intenção e o desejo de estar em bons relacionamentos exista no nível individual, a estrutura maior da escola deve dar suporte e encorajar relacionamentos positivos e de confiança para que estes se desenvolvam.

O CUIDADO COM A CRIANÇA INTEGRAL TAMBÉM ENVOLVE DISCIPLINAR A CRIANÇA

A palavra disciplina vem do latim "ensinar e treinar" (STUTZMAN AMSTUTZ and MULLET, 2005). O processo de disciplina e o processo de aprendizagem são um e iguais. O processo de disciplinar tem muito mais em comum com ensinar do que com a imposição de sanções de forma impessoal por meio do sistema legal criminal. Como toda aprendizagem, a capacidade de disciplinar uma criança depende da qualidade dos relacionamentos de cuidado entre a criança e o adulto.

De acordo com Glasser, as necessidades mais básicas, e por vezes contraditórias, para todos os seres humanos são a necessidade de pertencimento e a necessidade de poder. Num certo sentido, ambas essas necessidades competem uma com a outra: a necessidade do poder – afirmar-se e sentir-se dono das próprias escolhas – está em tensão com a necessidade de que haja ordem e que se sinta pertencente a um grupo.

Essa tensão é com frequência chamada de paradoxo e é uma das realidades mais importantes que precisamos ter em mente quando queremos entender os relacionamentos humanos. O físico Niels Bohr explica a distinção entre fatos contraditórios e verdades contraditórias (ROZENTAL, 1967). Quando se trata de verdade factual, dois fatos não podem ser verdadeiros ao mesmo tempo. Se um for verdadeiro, o outro será falso. Mas fatos são diferentes das verdades profundas a respeito da condição humana. Aqui, os opostos são simultaneamente e poderosamente verdadeiros. Parte da condição humana é aceitar ambos os lados da moeda como partes essenciais da realidade toda. Bohr diz que "o oposto de uma declaração verdadeira é uma declaração falsa, mas o oposto de uma verdade profunda pode ser outra verdade profunda".

Quando se trata de natureza humana, o paradoxo surge a partir das verdades profundas a respeito de nós mesmos. Por um lado, somos seres sociais, extremamente ligados, e influenciados e impactados pelos nossos relacionamentos com os outros. Por outro lado, somos também seres autônomos que resistem a serem dominados por aqueles que negam o nosso sentido básico de dignidade e aqueles em quem não confiamos. Os dois lados são igualmente verdadeiros quando falamos de condição humana. Todos os pais estão familiarizados com as batalhas pelo poder que emergem na primeira infância: até mesmo uma criança bem pequena resistirá à coerção, no esforço de afirmar sua necessidade inata de ter autonomia. Qualquer professor, com experiência, reconhecerá a capacidade dos alunos de resistir à aprendizagem, apesar de todos os esforços coercitivos para controlar seu comportamento.

Em um ambiente hierárquico, nos deparamos com a tentação enorme de esquecer esse paradoxo e tratar as outras pessoas como se fossem objetos inanimados que nós realmente controlamos. Erroneamente acreditamos que, com o equilíbrio certo de recompensas e punições, estamos no controle dos outros, quando na realidade eles continuam sendo seres humanos com autonomia e poder de escolha. O uso de recompensas e punições significa que os professores conseguem uma aparente conformidade – um tipo de controle superficial que se baseia na vigilância constante pelos adultos. As regras podem ser seguidas, mas só se os alunos perceberem uma probabilidade de serem pegos se elas forem descumpridas. Um modelo de relacionamento baseado no controle não ajuda os alunos a internalizarem os valores subjacentes às regras; porém esse é um nível de autodisciplina e autocontrole que é necessário para que ocorra uma aprendizagem maior e para a realização continuada.

Essa forma de relacionamento de controle entre adultos e alunos acaba por ter um custo extremamente alto: prejudica a qualidade do relacionamento com o aluno. Atos de punição tendem a minar a ligação entre quem dá e quem recebe, reduzindo a confiança e, com isso, a capacidade de aprender.

Às vezes, a punição é uma expressão de poder, alimentada pelas emoções de raiva, mágoa ou frustração. No final, os relacionamentos coercitivos nunca são relacionamentos de cuidado, e relacionamentos de cuidado são os únicos relacionamentos que bancam a confiança e a conexão que promovem o amadurecimento e o crescimento. Os limites da punição como estratégia eficaz para mudar o comportamento do aluno podem ser vistos nas consequências que resultaram da implementação generalizada das políticas de tolerância-zero nas duas últimas décadas em todo país.

OS DANOS NÃO INTENCIONAIS DA POLÍTICA DE TOLERÊNCIA-ZERO

As origens das políticas de tolerância-zero nas escolas vêm do decreto de lei federal Escola Sem Armas, aprovado pelo Congresso em 1995. Esse decreto exigia que todos os estados recebendo fundos federais adotassem a legislação que requeria a expulsão obrigatória por prazo não menor de um ano para qualquer aluno que trouxesse uma arma de fogo para a escola. Dentro de um curto período de tempo, o significado da tolerância-zero expandiu-se para muito além das políticas federais compulsórias em relação às armas. Veio a significar uma ampla gama de "consequências ou punições pré-determinadas para ofensas específicas". Os distritos escolares moldaram suas políticas disciplinares de acordo com o modelo tolerância-zero para álcool, tabaco, brigas, palavrões e assédio sexual, entre outras infrações. Instituíram suspensões ou expulsões obrigatórias para vários tipos de mau comportamento.

As escolas adotaram claramente a abordagem da tolerância-zero para todos os tipos de má-conduta dos alunos, muito além do que foi exigido pela lei estadual. Por exemplo, em um estudo amplo, abrangendo as escolas do Texas (FABELO et al., 2011) - o segundo maior sistema escolar no país – os pesquisadores descobriram que mais da metade (54%) de todos os alunos estiveram sujeitos a pelo menos uma suspensão cumprida dentro da

escola, enquanto que quase um terço (31%) de todos os alunos passaram pela experiência da suspensão cumprida fora da escola por pelo menos três dias.

Contudo, somente 3% de todas essas ações disciplinares foram por conduta que a lei estadual havia mandado aplicar as sanções. Além das exclusões punitivas, as escolas se voltaram também para outras medidas que deixaram as escolas mais parecidas com uma prisão do que uma escola. Policiais, detectores de metal, cães farejadores, câmeras de segurança, guardas armados, treino de confinamento, revista dos armários dos alunos pela SWAT são a nova normalidade em muitas escolas.

Um dano não intencional dessas políticas são os índices de expulsão mais altos para estudantes oriundos de grupos de minorias. No estado do Texas, tanto alunos como alunas afrodescendentes estão sujeitos a suspensões em índices significativamente maiores, seguidos por latinos e então brancos (FABELO et al., 2011). Essa descoberta se repete em outros estados e cidades onde foram conduzidos estudos, inclusive nos estados de Nova Iorque, Massachusetts, Illinois, Colorado, Califórnia, Minesota e Flórida (Advancement Project, 2005; FENNING and ROSE, 2007; SKIBA et al., 2006).

A realidade de que os alunos de cor* têm mais probabilidade de estarem sujeitos à disciplina de exclusão do que os alunos brancos, compõe outra consequência negativa das políticas de tolerância-zero. A frase "a tubulação da escola para a prisão" capta a dura realidade de que os alunos que são suspensos e expulsos têm muito mais probabilidade de envolver-se com a justiça criminal.

Por todo o país, o aluno que é suspenso ou expulso tem três vezes mais probabilidade de envolver-se no sistema do juizado juvenil no ano seguinte, se comparado a alunos com características semelhantes que não foram expostos a essas práticas (FABELO et al., 2011).

A crítica final às políticas de tolerância-zero é que os estudos não mostraram evidência nenhuma de que as escolas com tolerância-zero sejam mais seguras como consequência dessas ações (SKIBA, 2000; SKIBA et al., 2006). Contrário ao que se esperava, as escolas com níveis altos de suspensões cumpridas tanto dentro como fora da escola têm visto um aumento dos comportamentos problemáticos entre os estudantes, inclusive maior uso de drogas, fraco desempenho acadêmico, descontentamento e alienação a longo prazo e níveis mais altos de rescisões e comportamentos de evitação entre os membros da equipe escolar.

Suspender e expulsar são respostas atraentes à má conduta dos alunos nas escolas, porque oferecem uma "solução" imediata ao problema, embora seja de curto prazo. Se você não consegue persuadir um aluno a abandonar o comportamento inadequado, então pelo menos é possível fazer com que o aluno vá embora. Os custos ocultos dessa abordagem, porém, acabam por vir à tona. Na maioria dos distritos escolares, o custo para os procedimentos de expulsão fica entre 50 e 500 dólares por hora (RIESTENBERG, 2003).

Muito mais preocupante é o fato de que os "problemas", mais propriamente jovens necessitando de supervisão e orientação de adultos, são chutados para fora da escola e caem em comunidades onde eles muito provavelmente ficarão sob a influência daqueles que têm menos probabilidade de ajudá-los a atender suas necessidades de forma positiva e saudável. Com poder de escolha, os jovens continuarão a buscar maneiras de atender às suas

* N.T.: O termo "alunos de cor", no contexto americano, refere-se a todas as pessoas que não são caucasianas: afrodescendentes, latinos, asiáticos...

necessidades – principalmente sua necessidade de pertencimento, poder e respeito. Muitas escolas usam as suspensões como maneira de acordar os pais, esperando que a exclusão da escola faça com que os pais intensifiquem sua supervisão e se empenhem em apoiar os filhos a terem um comportamento cooperativo na escola.

Não há dúvida de que isso ocorra ocasionalmente; na maioria das vezes, porém, a disciplina excludente pega os estudantes que já estão só marginalmente apegados à cultura da escola e os empurra para redes sociais alternativas para buscarem a satisfação de suas necessidades. O resultado é um fortalecimento não intencional de ligação às subculturas oposicionistas e uma diminuição dos vínculos com as escolas e com os pais igualmente (GOTTFREDSON, 2001).

Esse estilo de disciplina também deixa de lado os outros alunos que foram afetados pelo mau comportamento, sem dar-lhes nenhuma resposta oficial em consideração às suas necessidades. Os alunos que foram vitimizados por outros alunos raramente são incluídos em qualquer processo que vise a atender suas necessidades de segurança física e emocional ou de apoio social. Além disso, há pouco empenho no sentido de envolver a comunidade escolar ampliada. Na sequência de um incidente, muitas vezes há boatos se proliferando, mas a grande comunidade escolar não tem oportunidade alguma de aprender lições positivas. Pelo contrário, os alunos ficam ressentidos com a punição sem entender realmente o que aconteceu e quem foi afetado.

Uma das conclusões mais importantes da pesquisa feita no estado do Texas é a de que os índices da disciplina no estilo da tolerância-zero variaram enormemente de escola para escola (FABELO et al., 2011). Algumas tiveram índices mais altos do que o esperado, dadas suas características demográficas, enquanto outras tiveram índices mais baixos. Na verdade, 27% das escolas tiveram índices muito mais baixos do que os esperados, considerando-se as características de cada estabelecimento, o que sugere que as escolas funcionando no mesmo ambiente de recursos e de regimento interno têm critérios próprios quanto à maneira como conduzem o processo de disciplina dentro da comunidade escolar. Como soou o alarme no que se refere ao impacto desproporcional das políticas de tolerância-zero com os alunos de cor e o aumento da evasão, as escolas estão buscando caminhos alternativos para dar resposta à má conduta dos alunos – caminhos que não recorram à dependência excessiva e altamente destrutiva das exclusões punitivas.

DISCIPLINANDO COM RESPEITO: PRÁTICAS RESTAURATIVAS NAS ESCOLAS

Muitas escolas não adotaram a lei da tolerância-zero e não se baseiam em detenções, suspensões e expulsões para controlar o mau comportamento. Estudos apontam que essas escolas conseguem um resultado de comportamento mais positivo do que as similares que utilizam um sistema disciplinar punitivo.

Disciplinar alunos é uma parte intrínseca do relacionamento professor-aluno; apesar disso, poucos professores têm alguma formação que aborde particularmente a disciplina. De forma tradicional, os diretores estabelecem regras para toda a escola, e professores desenvolvem sua própria abordagem sobre como lidar com os comportamentos em sala de aula. Professores que têm sucesso na maneira como lidam com o comportamento de

seus alunos podem usar uma grande variedade de estilos de abordagem. Esses estilos variam de altamente autoritários até abordagens mais democráticas e colaborativas. Um elemento comum é que esses professores se sustentam menos na coerção – o uso de punição e prêmios para conquistar a submissão – e mais na igualdade de relacionamento entre eles e os estudantes. Independente de como isso se exteriorize, adultos eficazes na disciplina desenvolvem relacionamentos que são baseados na confiança e no cuidado.

> O que precisamos perceber é que existe uma distinção muito tênue entre coerção, que nunca é uma relação de cuidado, e um estilo de ensino coercitivo que, na sua essência, é uma relação de muito cuidado. Se os [alunos] percebem o [professor] como alguém que se importa, então eles conseguem aceitar o que quer que ele faça, independentemente do quão coercitivo possa parecer na superfície (GLASSER, 1992: 39).

O poder de disciplinar alunos—isto é, ajudá-los a entender o porquê de um comportamento ser errado e ajudá-los a escolher uma melhor conduta no futuro — depende da qualidade do relacionamento entre os alunos e os adultos. Quando os alunos acreditam que os adultos se importam com eles, as condições de aprendizado são possíveis, e a disciplina positiva relaciona-se a aprender a fazer a coisa certa (Nelson, 2006).

Disciplina restaurativa é uma resposta à infração focada em reparar o dano causado pelo mau comportamento (Morrison, 2007). É uma resposta centrada na vítima, pois seu foco é atender às necessidades de quem foi prejudicado, assim como usar o incidente como um "momento de aprendizado" para quem causou o dano. A disciplina punitiva está profundamente focada em lidar com a pessoa que infringiu as regras; a disciplina restaurativa tem o foco em atender às necessidades tanto de quem foi prejudicado pelo mau comportamento como de quem praticou o dano.

Em um ambiente restaurativo, as pessoas que prejudicaram os outros têm responsabilidade perante a vítima e também perante a comunidade como um todo. O principal objetivo da disciplina restaurativa é restaurar o bom relacionamento (ou formá-lo pela primeira vez). Ao invés de focar na violação de regras, uma resposta restaurativa se empenha em proporcionar um diálogo estruturado frente a frente para falar sobre os impactos que aquele comportamento teve sobre os outros e o prejuízo resultante. Esse diálogo — que pode ser facilitado através da estrutura de Círculos ou outros formatos, inclusive conversas individualizadas — permite que as pessoas examinem todo o contexto em que aquele comportamento está inserido. Através do diálogo, as pessoas alcançam um conhecimento profundo sobre os motivos que culminaram naquele comportamento, e o que pode ser feito de positivo para que fique tudo bem.

Aqueles que foram negativamente impactados no incidente são encorajados a expressar seus sentimentos e a articular o que é preciso ser feito para reparar os danos causados. Aos que sofreram danos é oferecido o apoio da comunidade. Aos que praticaram a infração é dada a chance de entender como aquele comportamento afetou a vida dos outros e fazer a coisa certa no futuro. O resultado final é a reparação e o fortalecimento do relacionamento que havia sido danificado pela infração. Todos

contribuem para um entendimento mais amplo do que ocorreu, de quem foi afetado e o que pode ser feito - tanto para reparar o dano como para prevenir que infrações semelhantes aconteçam no futuro. As consequências são compreendidas como uma obrigação de agir para que tudo volte a ficar bem. Essas obrigações são determinadas pelas necessidades de cada situação e adaptadas de forma que façam sentido para as pessoas que estão diretamente envolvidas.

A disciplina restaurativa tem suas raízes fixadas na suposição de que todos querem ter um bom relacionamento com os outros e consigo mesmo. Todos querem se sentir respeitados, ter um senso de dignidade, sentir que são importantes para os outros e valorizados. Construir um relacionamento sólido com a comunidade escolar é a chave para aprender e responder com uma disciplina positiva quando alunos e adultos cometem erros. Por isso é fundamental estabelecer uma cultura na escola onde todos os membros da comunidade são cuidados e respeitados.

A disciplina restaurativa só será eficaz se for estabelecida uma abordagem que englobe a escola como um todo, tendo como base uma comunidade escolar que se importa. Como Nancy Riestenberg (2012) apontou que "Não se consegue ensinar com sucesso sem que haja relacionamento, e os próprios relacionamentos ensinam".

As abordagens de disciplina como Intervenção Comportamental Positiva e Apoios (*Positive Behavioral Intervention and Supports*), Disciplina com Dignidade (*Discipline with Dignity*), Planos de Desenvolvimento (*Developmental Designs*), e Sala de Aula Receptiva (*Responsive Classroom*) tratam a disciplina de forma semelhante. Cada uma dessa abordagens articula os valores que importam para uma comunidade escolar. Também especificam os comportamentos que incorporam esses valores. E todas as abordagens são enfáticas quanto a encorajar e recompensar o bom comportamento, ao invés de proibir o mau comportamento. Como resultado, todos os membros da comunidade escolar sabem qual é o comportamento desejado e o que se espera deles como membros desse grupo.

Uma abordagem que envolva toda a comunidade escolar deixa muito claro quais são as expectativas quanto ao comportamento. Além disso, uma escola restaurativa que tem suas raízes em relacionamentos respeitosos e afetivos dá ênfase à importância de envolver os alunos no desenvolvimento dos valores partilhados pela comunidade e às expectativas que os acompanham.

O PROBLEMA DO *BULLYING*

Bullying é um tipo de agressão específica definida por ataques repetidos e não provocados partindo de um agressor poderoso contra uma vítima menos poderosa (OLWEUS, 1993; RIGBY, 2002). A abordagem da escola integral tem sido considerada como especialmente importante para atender à vitimização crônica que ocorre através do comportamento de *bullying*. Na grande maioria das vezes o *bullying* acontece dentro do contexto do grupo de convivência com pouco envolvimento de adultos. As pesquisas mostram que o comportamento é sustentado pela sua eficácia no estabelecimento de uma posição de destaque entre os pares (BAZELON, 2013). Como espectadores, a comunidade de estudantes pode apoiar o comportamento - rindo, debochando ou se recusando a intervir -, ou eles podem rejeitar o comportamento, se manifestando ou

buscando a ajuda de adultos. As pesquisas demonstram que os esforços da escola integral são os mais eficazes. Quando os administradores, professores e alunos trabalham juntos para criar um ambiente que seja *anti-bullying*, a vitimização diminui (VREEMAN and CARROLL, 2007).

Uma resposta restaurativa ao *bullying* inicia pelo estabelecimento da base de um clima escolar positivo – um clima que promova os relacionamentos positivos e que problematiza o comportamento interpessoal desrespeitoso. Em contrapartida, um clima escolar que tolera o *bullying* dentro da cultura da escola apoia o comportamento de *bullying* grave que tem suas raízes em fatores psicológicos individuais - como baixa autoestima, necessidade de aprovação e necessidade de exercer poder sobre os outros. As práticas restaurativas, especialmente os Círculos, ajudam a criar um clima escolar que não tolera as interações do tipo *bullying*, o que tem efeitos preventivos. Quanto mais coesão e confiança houver entre os alunos e professores, mais haverá membros da comunidade dispostos a tomar medidas visando ao bem comum e menos casos de *bullying* ocorrerão dentro do contexto social (WILLIAMS and GUERRA, 2011).

As intervenções restaurativas para responder aos incidentes de *bullying* são eficazes por outra razão: o foco da preocupação está nas vítimas. A s disciplinas mais tradicionais voltam-se para os agressores, ou com uma resposta punitiva ou algum tipo de aconselhamento ou intervenção, ao passo que as necessidades e preocupações da vítima ficam, com frequência, sem resposta.

A resposta restaurativa tem como preocupação principal atender às necessidades das vítimas. Muito esforço é dispendido na organização dos recursos escolares para atender suas necessidades de tranquilização, apoio, segurança e dignidade. Ao mesmo tempo, as necessidades do agressor - suas necessidades de apoio, respeito, compreensão e preocupação – são igualmente componentes fundamentais da intervenção restaurativa. Em um processo restaurativo, o comportamento – não o indivíduo - é condenado de forma muito clara. Todos os esforços são realizados para apoiar o indivíduo no desenvolvimento de padrões mais saudáveis – mental, emocional e comportamental.

ATENÇÃO DADA AO TRAUMA NAS ESCOLAS

Nós sabemos que nem todas as crianças vêm para a escola com os benefícios emocionais e cognitivos de um ambiente de casa saudável e seguro. A nossa compreensão dos efeitos de acontecimentos adversos na infância nos ajuda a entender que o comportamento distraído, hiperativo, desafiador ou agressivo de uma criança ou adolescente é muitas vezes resultado de relacionamentos traumáticos: as necessidades básicas de cuidado, confiança e estabilidade não foram atendidas (COLE et al., 2005). O comportamento da criança é normalmente inconsciente ou é uma estratégia habitual de enfrentamento que surgiu dentro de um relacionamento não saudável. Esse comportamento é extremamente desafiador dentro da sala de aula.

As pesquisas confirmam que os acontecimentos que perturbam a qualidade do vínculo entre pais e filhos nos primeiros anos da infância podem ter consequências psicológicas que duram a vida inteira. As "experiências adversas na infância" (EAI)

referem-se a uma ampla variedade de acontecimentos – divórcio, abuso, aprisionamento, drogadição, doença mental – que têm impacto negativo no relacionamento entre pais e filhos. Os estudos mostram uma correlação incrivelmente alta entre as EAIs e uma variedade de resultados negativos com adultos, como suicídio, tabagismo, uso de drogas, alcoolismo e encarceramento, assim como uma probabilidade elevada de doenças físicas, tais como câncer, doenças do coração e do fígado e obesidade (EDWARDS et al., 2005).

O estresse é o fator que media esta correlação ou, para sermos mais exatas, sentir-se estressado é a nossa resposta fisiológica. Programado como um sistema de alerta para lidar com o perigo eminente, a resposta do corpo ao estresse leva a uma série de mudanças fisiológicas conhecidas como "lutar ou fugir". Em face ao perigo, nossos corpos se preparam para correr ou para enfrentar um inimigo. No entanto, as fontes modernas de estresse não são normalmente perigos graves. Em vez disso, muitas crianças e adolescentes enfrentam fontes crônicas de ansiedade e insegurança: nunca sabendo se haverá janta preparada, escutar os pais brigando e gritando, mudar-se de uma casa para outra, ou de um lar adotivo para outro, ouvir tiros na vizinhança, ou ter medo de ir a pé até o mercado da esquina ou parquinho. Esses são os estresses crônicos da negligência e da disfunção.

Segundo pesquisadores, a região do córtex pré-frontal é a sede das funções executivas do cérebro, como autocontrole, memória operacional e regulação emocional. Planejar, refletir e escolher como reagir fazem parte da função executiva, que é fundamental para todos os comportamentos necessários para o sucesso acadêmico. É um tipo de meta-pensamento – pensar a respeito do pensar e também pensar a respeito do sentir – que é essencial para ser capaz de controlar seu temperamento, retardar a recompensa, lidar com reveses e fazer e realizar os planos. Esta parte do cérebro continua a desenvolver-se durante toda a adolescência e no início da idade adulta, o que ajuda a explicar a notória impulsividade da adolescência. Muitas crianças e adolescentes vêm para o ambiente escolar sem as qualidades protetivas psicológicas positivas que se desenvolvem dentro de ambientes de casa acolhedores e que oferecem apoio. Isso fica evidente no jardim de infância e na pré-escola. As crianças que crescem em ambientes estressantes têm mais dificuldades em sentar quietas, concentrar-se, lidar com frustrações e ouvir e seguir instruções. Essas crianças podem ter também vocabulário pobre e pouca habilidade na leitura, mas o maior prejuízo para seu sucesso na escola é o comportamental: desde o primeiro dia, essas são "as crianças problema", que com frequência continuam com esse comportamento no decorrer de toda sua vida escolar.

Em algumas comunidades, tantas crianças não foram cuidadas dentro de relacionamentos saudáveis que um certo grau de trauma se tornou "normal". Sandra Bloom (1995) salienta que existe uma distinção entre o que é "normal" e o que é "saudável". Cada vez mais, comunidades e famílias inteiras podem ser engolidas pelos padrões negativos de relacionamentos que são passados de geração em geração. Os estresses causados pela pobreza, crime, violência, drogadição e discriminação, que são endêmicas nas comunidades pobres, só têm crescido enquanto as condições econômicas têm piorado.

A boa notícia é que as escolas estão bem posicionadas para serem um lugar que ofereça relacionamentos saudáveis através do cultivo intencional de bons relacionamentos dentro do ambiente escolar (MACY et al., 2003). A resposta do professor ao comportamento problemático pode intensificar o trauma e contribuir para que sua encenação se repita,

ou pode oferecer à criança ou ao adolescente uma oportunidade de superação. Assim também acontece com os tipos de relacionamento que se desenvolvem dentro da escola que têm o potencial tanto de acrescer ao dano provocado pelos pais, que por sua vez também sofreram danos, ou propiciar à criança relacionamentos alternativos com adultos que sirvam de modelo para um jeito positivo de se posicionar no mundo.

> A escola pode intensificar o dano já causado pelos pais que também sofreram danos – e que causam danos. A escola pode, como alternativa, oferecer outra opção para a criança: uma escolha, outra visão de si mesma e dos outros que contenha esperança. As crianças que chamamos de resilientes, as que sobrevivem e transcendem os ambientes de casa traumáticos, são as crianças que são providas de escolhas que elas conseguem usar vantajosamente (Bloom, 1995:5).

Algumas crianças e adolescentes precisam de tratamento especializado. Entretanto, o potencial real para curar o trauma reside nas interações rotineiras diárias e nos relacionamentos comuns entre as próprias crianças e adolescentes dentro da comunidade escolar e, ainda mais importante, com os professores e pares (MACY et al., 2003). O trauma é uma experiência fragmentada. A comunidade escolar pode ser um oásis de calma, cuidado e de continuidade na vida de uma criança ou adolescente, isto é, se a comunidade em si for estável, acolhedora e construída sobre uma fundação de relacionamentos positivos e duradouros.

> Os professores e outros adultos que interagem com crianças e adolescentes sofridos têm uma oportunidade imensa de efetuar mudanças importantes. As crianças traumatizadas não têm, necessariamente, necessidade de psiquiatras; elas precisam de adultos que possam ampliar as habilidades relacionais vitais que bons pais estabelecem, e um sistema que proporcione a segurança e seguridade para que esses relacionamentos sejam sustentados. Com vontade e comprometimentos suficientes, qualquer escola pode criar sua própria orquestra de câmara, e ao fazer isso, pode tocar a música da cura. (Bloom, 1995:19).

Um clima escolar em que a segurança e o apoio estejam presentes é boa para todas as crianças e adolescentes, mas é curativa para aqueles que tiveram pouca experiência de segurança física e emocional em suas vidas. As escolas podem servir de santuários para as crianças cujos lares e bairros sejam caóticos e inseguros. A abordagem da criança integral dá à criança com experiências emocionais dolorosas uma oportunidade de conseguir algumas ferramentas para entender e controlar suas emoções, e um lugar seguro para praticar a conscientização emocional e a competência emocional. Se os adultos dentro da comunidade escolar escutam de forma intencional todas as crianças e adolescentes e buscam atender às suas necessidades de amor, apoio, competência e pertencimento, então as crianças e adolescentes que não têm pais confiáveis podem encontrar uma rede de relacionamentos de confiança para ajudá-los a crescer e a amadurecer.

Na nossa cultura, temos a tendência a responder a um comportamento problemático

de duas maneiras: demonizando (uma criança que se comporta mal é má), ou medicando (uma criança que se comporta mal está doente). Em ambos os casos, essa maneira de pensar localiza a fonte do problema dentro da criança e não entende a natureza relacional do comportamento. Uma pesquisa conduzida por Dr. Martin Tieicher e outros, de Harvard, indica que o trauma e o estresse tóxico passam a fazer parte da nossa arquitetura biológica (TEICHER, 2002). Todas as crianças criam vias neurais em resposta ao seu ambiente e às suas interações com adultos, particularmente com seus cuidadores primários. Se o ambiente for de muito estresse, se as experiências de casa forem traumáticas, se o estresse, por qualquer razão, for contínuo e sem contar com apoio, significa que é tóxico, e que essas condições terão um efeito no cérebro enquanto se desenvolve.

A experiência de trauma passado, no entanto, não deveria nunca ser vista como tendo criado uma pessoa má ou danificada: mais propriamente, o cérebro criou vias para comportamentos que ajudam a pessoa a viver em um ambiente de alto estresse. Esses comportamentos podem não ser úteis, porém, em um ambiente mais regulado, como numa escola. Vigilância intensa, impulsividade, competitividade, irritação, ou, ao contrário, ser depressivo, introvertido e apático podem ajudar a criança a sobreviver em um lar ou comunidade violenta, em um campo de refugiados, após um desastre natural, em zona de guerra; mas esses mesmos comportamentos podem causar perturbação ou levar a violações das regras na escola (MEAD, BEAUCHINE, & SHANNON, 2010).

O desafio para os adultos é o de apoiar as crianças, aumentando sua resiliência, oferecendo-lhes cuidado, preocupação e compaixão. Dr. Gordon Hodas descreve o que é preciso um programa escolar para ajudar a dar apoio às crianças que vivenciaram trauma. Ele escreve:

> Cada adulto trabalhando com qualquer criança ou adolescente [deveria] presumir que a criança tenha sido exposta a trauma… provendo respeito incondicional à criança, tendo o cuidado de não desafiá-la ou desafiá-lo de modo que produza vergonha e humilhação. Tal abordagem não tem aspectos negativos, já que crianças expostas a trauma necessitam disso e outras crianças mais afortunadas merecem e também podem se beneficiar com esse comprometimento fundamentalmente humanista. (Hodas, 2006:40).

A prática regular dos Círculos encoraja a resiliência e pode ajudar os alunos a desenvolver vias neurais para os comportamentos necessários para a gestão das atividades na escola, bem como para desenvolver relacionamentos de cuidado. Independentemente de você cometer um erro ou ajudar outros alunos, em uma escola restaurativa você receberá apoio; não será mandado embora. A resiliência é frequentemente definida como a habilidade de recuperar-se rápido em face da adversidade. As crianças e adolescentes que são resilientes apesar das circunstâncias adversas têm o benefício dos relacionamentos positivos – com a família e outros adultos cuidadores capazes, por meio de professores e escolas eficazes, e também com os pares pró-sociais e recursos da comunidade (MASTEN & OBRADOVIĆ, 2006). Em algum ponto de suas vidas, adultos e pares competentes e preocupados com o cuidado tiveram tempo e interesse de ajudar as crianças e adolescentes a desenvolver suas respostas, habilidades e práticas. Por meio das interações de cuidado, compaixão e de relacionamentos continuados de "servir e devolver", podem ser desenvolvidas novas vias neurais para comportamentos novos mais voltados aos relacionamentos.

Um dos pressupostos básicos deste guia é o de que todas as pessoas possuem um eu verdadeiro saudável que é capaz de escolher ficar em bons relacionamentos com os outros. As crianças, com mais facilidade que os adultos, conseguem aprender novas habilidades e vir a confiar nos outros se os relacionamentos que as rodeiam forem positivos e saudáveis. Nosso pressuposto básico é o de que somos formados através de nossos relacionamentos com os outros. Embora as crianças e adolescentes que passaram por experiências de trauma estejam profundamente afetados, ainda assim continuam abertos a terem o impacto positivo de outros relacionamentos. Na abordagem da escola integral, o impacto curativo dos bons relacionamentos cabe não só ao professor, mas também à comunidade inteira, inclusive outras crianças e adultos.

Nós defendemos uma resposta holística ao trauma, por meio do cultivo de relacionamentos seguros, solidários e confiáveis. Apesar de não discordarmos de que alguns indivíduos possam precisar de tratamento especializado realizados por profissionais terapêuticos, nós acreditamos que a cura mais profunda possa ser promovida através da abordagem da escola integral que promova um ambiente de cuidado.

O BENEFÍCIO ADICIONAL DA ATENÇÃO PLENA OU CENTRAMENTO

A prática da *MINDFULNESS*, atenção plena ou centramento - um esforço intencional de focar-se no momento presente, com frequência colocando-se o foco na conscientização a respeito da respiração e usando-se as práticas complementares da meditação – é hoje amplamente conhecida e praticada no mundo ocidental. Entretanto, a ciência ocidental só muito recentemente estudou como essas práticas têm impacto na saúde física, na cognição, no comportamento, na saúde mental e no bem-estar (KABAT-ZINN, 1996). O uso dessas práticas para as crianças dentro das escolas, instituições juvenis de privação de liberdade e em outros contextos ainda está engatinhando, tanto na prática quanto na pesquisa.

As primeiras pesquisas, porém, mostram resultados positivos. Mesmo com intervenções relativamente curtas, os estudos sobre a atenção plena indicam que as práticas aumentam a atenção, reduzem problemas de comportamento e melhoram a saúde mental (BLACK et al., 2013). Essas descobertas são relevantes, especialmente para grupos de estudantes que possam ter sido expostos a níveis altos de estresse e trauma. Ao se aumentar a capacidade da criança ou do adolescente de focar-se na respiração, fica diminuída a capacidade de reatividade emocional e a capacidade do desencadeador associado aos ambientes traumáticos. Ao mesmo tempo, aumenta o foco, a atenção e o autocontrole. A inclusão de práticas de atenção plena, ou centramento, na rotina do dia a dia na escola fortalece a capacidade de gerenciar o estresse de todos os alunos e professores.

Como caracterizamos os Círculos desde o início, o próprio Círculo é uma prática de atenção plena. Ao se focar a atenção de todos os participantes para o que acontece dentro do Círculo, a atenção fica com o foco no momento presente. Somando-se a isso, nós incorporamos nesse guia um "momento de atenção plena" em todos os modelos de Círculo. Nós enfatizamos a recomendação de que os professores usem os Círculos regularmente e considerem a ideia de estabelecer uma rotina de prática de atenção plena no ritmo diário da escola.

REFERÊNCIAS

Advancement Project. (2005). *Education on lockdown: The schoolhouse to jailhouse track.* Washington D.C.: Advancement Project.

Aronson, J., Fried, C. B., & Good, C. (2002). Reducing the effects of stereotype threat on African American college students by shaping theories of intelligence. *Journal of Experimental Social Psychology,* 38(2), 113–25.

Basch, C. E. (2010). Healthier students are better learners: A missing link in school reforms to close the achievement gap. *Equity Matters Research Review,* No. 6. New York: Teachers College, Columbia University. Retrieved from http://www .equitycampaign.org/i/a/document/12557_EquityMattersVol6_Web03082010 .pdf.

Bazelon, E. (2013). *Sticks and stones: Defeating the culture of bullying and rediscovering the power of character and empathy.* New York: Random House Publishing Group.

Black, D. S., & Fernando, R. (2013). Mindfulness training and classroom behavior among lower-income and ethnic minority elementary school children. *Journal of Child and Family Studies,* June 2013.

Bloom, S. L. (1995). Creating sanctuary in the school. *Journal for a Just and Caring Education,* October, 1995, I(4), 403–433.

Bond, L., Butler, H., Thomas, L., Carlin, J., Glover, S., Bowes, G., & Patton, G. (2007). Social and school connectedness in early secondary school as predictors of late teenage substance use, mental health, and academic outcomes. *Journal of Adolescent Health,* April 2007, 40(4), 357.e9–18. Epub February 5, 2007.

Bowlby, J. (1983). *Attachment and loss, Vol. I: Attachment.* New York: Basic Books.

(1986). *Attachment and loss, Vol. II/III: Separation.* New York: Basic Books.

Brown, L., Beardslee, W. H., & Prothrow-Stith, D. (2011). *Impact of school breakfast on children's health and learning: An analysis of the scientific research*. Commissioned by the Sodexo Foundation. Available online: http://www.sodexofoundation.org/hunger_us/Images/Impact%20of%20School%20Breakfast%20Study_tcm150-212606.PDF.

Brown, T. (2007). Lost and turned out: Academic, social, and emotional experiences of students excluded from school. *Urban Education,* (42)5, 432–55.

Carlson, S. A., Fulton, J. E., Lee, S. M., Maynard, L. M., Brown, D. R., Kohl, H. W., III, & Dietz, W. H. (2008). Physical education and academic achievement in elementary school: Data from the early childhood longitudinal study. *American Journal of Public Health,* April 2008, 98(4), 721–27.

Casarjian, B., & Leonard, N. (2013). Mindfulness training improves attentional task performance in incarcerated youth: A group randomized controlled intervention trial. *Frontiers in Psychology,* November 8, 2013, 4:792.

CASEL: Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning. (2008). Social and emotional learning (SEL) and student benefits: Implications for the safe schools/healthy students core elements. Chicago. Retrieved from http://www .casel.org/downloads/EDC_CASELSEL ResearchBrief.pdf.

Coe, D. P., Pivarnik, J. M., Womack, C. J., Reeves, M. J., & Malina, R. M. (2006). Effect of physical education and activity levels on academic achievement in children. *Medicine & Science in Sports & Exercise,* August 2006, 38(8), 1515–19.

Cole, S., O'Brien, J., Gadd, M., Ristuccia, J., Wallace, D., & Gregory, M. (2005). *Helping traumatized children learn: Supportive school environments for children traumatized by family violence: A report and policy agenda*. Boston, MA: Massachusetts Advocates for Children.

Coleman, J. S. (1966). *Equality of educational opportunity study (EEOS)*. Washington, DC: U.S. Department of Health, Education, and Welfare.

Curwin, R., Mendler, A., & Mendler, B. (2008). *Discipline with dignity: New challenge and new solutions,* 3rd Edition. Alexandria VA: ASCD.

Deary, I. J., Whalley, L. J., Batty, G. D., & Starr, J. M. (2006). Physical fitness and lifetime cognitive change. *Neurology*, October 10, 2006, 67(7), 1195–1200.

Dewey, J. (1956b [1899]). *The school and society*. Chicago: The University of Chicago Press.

_____(1966 [1916]). *Democracy and education: An introduction to the philosophy of education*. New York: The Free Press.

Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. (2005). Self-discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science,* 16(12). Available online at: http://www.sas.upenn.edu/~duckwort/images/PsychologicalScienceDec2005.pdf.

Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82, 405–432.

Dweck, C. (2008). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Ballantine Books.

Eccles, J. S., Early, D., Fraser, K., Belansky, E., & McCarthy, K. (1997). The relation of connection, regulation, and support for autonomy to adolescents' functioning. *Journal of Adolescent Research*, 12(2), 263–86.

Edwards, V. J., Anda, R. F., Dube, S. R., Dong, M., Chapman, D. F., Felitti, V. J. (2005). The wide-ranging health consequences of adverse childhood experiences. In K. Kendall-Tackett & S. Giacomoni, (Eds.), *Victimization of children and youth: Patterns of abuse, response strategies*. Kingston, NJ: Civic Research Institute, 21–1 to 21–6.

Fabelo, T., Thompson, M. D., Plotkin, M., Carmichael, D., Marchbanks, M. P., & Booth, E. A. (2011). *Breaking schools' rules: A statewide study on how school discipline relates to students' success and juvenile justice involvement*. New York: Council of State Governments Justice Center and The Public Policy Research Institute, Texas A&M University.

Felitti, V., Anda, F., Nordenberg, D., Williamson, D., Spitz, A., Edwards, V., Koss, M., & Marks, J. (1998). Relationship of childhood abuse and household dysfunction to many of the leading causes of death in adults: The adverse childhood experiences (ACE) study. *American Journal of Preventative Medicine*, May 1998, 14(4), 245–58.

Fenning, P., & Rose, J. (2007). Overrepresentation of African American students in exclusionary discipline: The role of school policy. *Urban Education*, 42, 536–59.

Gardner, H. (1983). *Frames of mind: The theory of multiple intelligences*. New York: Basic Books.

_____(2000). *Intelligence reframed: Multiple intelligences for the 21st century*. New York: Basic Books.

_____(2006). *Five minds for the future*. Boston MA: Harvard Business School Press.

Glasser, W. (1992). *The quality school*. New York: Harper Collins.

Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: What it is and why it matters more than IQ*. New York: Bantam Books.

Gottfredson, D. C. (2001). *Schools and delinquency*. New York: Cambridge University Press.

Gottfredson, M. R., & Hirschi, T. (1990). *A general theory of crime*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Hirschi, T. (1969). *Causes of delinquency*. Berkeley: University of California Press.

Hodas, G. R. (2006). Responding to childhood trauma: The promise and practice of trauma informed care. Harrisburg, PA: Pennsylvania Office of Mental Health and Substance Abuse Services.

Jensen, E., & Snider, C. (2013). *Turnaround tools for the teenage brain: Helping underperforming students become lifelong learners*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Kabat-Zinn, J. (1996). Mindfulness meditation: What it is, what it isn't, and its role in health care and medicine. In Haruki, Y., Ishii, Y., & Suzuki, M. (Eds.) *Comparative and psychological study on meditation*. Delft, Netherlands: Eburon, 161–70.

Karen, R. (1998). *Becoming attached: First relationships and how they shape our capacity to love*. New York: Oxford University Press.

Klatt, M., Harpster, K., Browne, E., White, S., & Case-Smith, J. (2013). Feasibility and preliminary outcomes for Move-into-Learning: An arts-based mindfulness classroom intervention. *Journal of Positive Psychology,* 8(3), 233–41.

Klem, A. M., & Connell, J. P. (2004). Relationships matter: Linking teacher support to student engagement and achievement. *Journal of School Health*, 74, 262–73.

Luster T., Small, S., & Lower, R. (2002). The correlates of abuse and witnessing abuse among adolescents. *Journal of Interpersonal Violence,* 17(12), 1323–40.

Macy, R. D., Johnson, D. J., Gross, S. I., & Brighton, P. (2003). Healing in familiar settings: Support for children and youth in the classroom and community. *New Directions for Youth Development,* Summer, 2003(98), 51–79.

Masten, A. S., & Obradović, J. (2006). Competence and resilience in development. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1094: 13–27. doi: 10.1196/annals.1376.003

Mead, H. K., Beauchine, T. P., & Shannon, K. E. (2010). Neurobiological adaptations to violence across development. *Development and Psychopathology*, February 2010, 22(1), 1–22.

Morrison, B. (2002). Bullying and victimization in schools: A restorative justice approach. *Trends and Issues in Crime and Criminal Justice,* (219), 1–6. Canberra, AU: Australian Institute of Criminology. Retrieved from http://www.aic.gov.au/publications/current%20series/tandi.aspx.

_____(2007). *Restoring safe school communities: A whole school response to bullying, violence and alienation*. Annandale, NSW, AU: Federation Press.

Murphy, J. M. (2007). Breakfast and learning: An updated review. *Current Nutrition and Food Science,* 3(1), 3–36.

Murphy, J. M., Pagano, M. E., Nachmani, J., Sperling, P., Kane, S., & Kleinman, R. E. (1998). The relationship of school breakfast to psychosocial and academic functioning:

Cross-sectional and longitudinal observations in an inner-city school sample. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 152(9), 899–907.

Noddings, N. (2005). *The challenge to care in schools: An alternative approach to education*. New York: Teachers College Press.

Ogden, C. L., Carroll, M. D., Curtin, L. R., McDowell, M. A., Tabak, C. J., & Flegal, K. M. (2006). Prevalence of overweight and obesity in the United States, 1999–2004. *Journal of the American Medical Association*, 295(13), 1549–55.

Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford, UK: Blackwell.

Osterman, K. F. (2000). Students' need for belonging in the school community. *Review of Educational Research*, 70(3), 323–67.

Parker, P. J. (1998). *The courage to teach: Exploring the inner landscape of a teacher's life*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.

Payton, J. W., Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., Schellinger, K. B., & Pachan, M. (2008). *Positive impact of social and emotional learning for kindergarten to eighth-grade students: Findings from three scientific reviews (Executive Summary)*. Chicago, IL: Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). Available online: http://www.casel.org/library/2013/11/1/the-positive-impact-of-social-and-emotional-learning-for-kindergarten-to-eighth-grade-students.

Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford: Oxford University Press.

Riestenberg, N. (2003). *Zero and no: Some definitions*. Roseville, MN: Minnesota Department of Education, 2003.

(2012). *Circle in the square: Building community and repairing harm in school*. St. Paul, MN: Living Justice Press.

Rigby, K. (2002). *New perspectives on bullying*. London, UK: Jessica Kingsley.

Rozental, S. (1967). *Niels Bohr: His life and work as seen by his friends and colleagues*. New York: Wiley.

Seligman, M. (1991). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: A. A. Knopf.

Skiba, R. J. (2000). *Zero tolerance, zero evidence: An analysis of school disciplinary practice*. Indiana Education Policy Center, *Policy Research Report #SRS2*. August, 2000. Online: http://www.indiana.edu/~safeschl/ztze.pdf.

Skiba, R., Reynolds, C., Graham, S., Sheras, P., Conoley, J., & Garcia-Vazquez, E. (2006). *Are zero tolerance policies effective in the schools? An evidentiary review and recommendations: A report by the American Psychological Association Zero Tolerance Task Force*. Washington D.C.: American Psychological Association.

Stearns, E., & Glennie, E. (2006). When and why dropouts leave high school. *Youth Society*, (38), 29.

Stewart, E. (2003). School social bonds, school climate and school misbehavior: A multi-level analysis. *Justice Quarterly*, 20(3).

Stinchcomb, J. B., Bazemore G., & Riestenberg, N. (2006). Beyond zero tolerance: Restoring justice in secondary schools. *Youth Violence and Juvenile Justice*, April 2006,

4(2), 123–47. Available online at: https://www.ncjrs.gov/App/Publications/abstract.aspx?ID=234985.

Stutzman Amstutz, L., and Mullet, J. H. (2005). *The little book of restorative discipline for schools: Teaching responsibility; creating caring climates*. Intercourse, PA: Good Books.

Sumner, M. D., Silverman, C., & Frampton, M. L. (2010). *School-based restorative justice as an alternative to zero-tolerance policies: Lessons from West Oakland*. Berkeley, CA: Thelton E. Henderson Center for Social Justice.

Teicher, M.H. (2002). Scars that won't heal: The neurobiology of child abuse. *Scientific American*, V2009, 286(3): 54–61.

Tough, P. (2012). *How children succeed: Grit, curiosity and the hidden power of character.* Boston: Houghton, Mifflin, Harcourt.

U.S. Department of Education, National Center for Education Statistics (NCES). (2013). *Indicators of school crime and safety: 2012*. NCES, 2013–036.

Vreeman, R. C., and Carroll, A. E. (2007). A systematic review of school-based interventions to prevent bullying. *Archives of Pediatric and Adolescent Medicine* 2007, 161(1), 78–88.

Welsh, W. N., Greene, J. R., & Jenkins, P. H. (1999). School disorder: The influence of individual, institutional, and community factors. *Criminology,* 37, 601–643.

Williams, K., & Guerra, N. (2011). Perceptions of collective efficacy and bullying perpetration in schools. *Social Problems,* 58(1), 126–43.

Wisner, B. L. (2013). An exploratory study of mindfulness meditation for alternative school students: Perceived benefits for improving school climate and student functioning. *Mindfulness*, (2013), 1–13.

Yazzie-Mintz, E. (2010). *Charting the path from engagement to achievement: A report on the 2009 high school survey of student engagement.* Bloomington, IN: Center for Evaluation & Education Policy.

Youth Transition Network. (2006). *Too big to be seen: The invisible dropout crisis in Boston and America*. Boston: Youth Transition Partners.

Zins, J. E., Weissberg, R. P., Wang, M. C., & Walberg. H. J. (Eds.). (2004). *Building academic success on social and emotional learning: What does the research say?* New York: Teachers College Press.

APÊNDICE 4

Recursos

I. FONTES DE PESQUISA PARA A JUSTIÇA RESTAURATIVA, PROCESSO CIRCULAR, ESCOLA E JUVENTUDE

Livros: Impressos e online

Armstrong, Margaret, and David Vinegrad. *Working in Circles in Primary and Secondary Classrooms*. Victoria, AU: Inyahead Press, 2013. This book is an excellent resource for elementary-age use of Circles.

Boyes-Watson, Carolyn. *Peacemaking Circles and Urban Youth: Bringing Justice Home*. Saint Paul, MN: Living Justice Press, 2008.

Boyes-Watson, Carolyn, and Kay Pranis. *Heart of Hope: A Guide for Using Peacemaking Circles to Develop Emotional Literacy, Promote Healing, and Build Healthy Relationships*. Boston, MA: Center for Restorative Justice at Suffolk University and Saint Paul, MN: Living Justice Press, 2010.

Casarjian, Bethany. *The Power Source Facilitator's Manual*. Boston, MA: Lionheart Foundation, 2003.

Claassen, Ron, & Roxanne Claassen. *Discipline That Restores: Strategies to Create Respect, Cooperation, and Responsibility in the Classroom*. South Carolina: Booksurge Publishing, 2008.

Coloroso, Barbara. *The Bully, the Bullied, and the Bystander: From Preschool to High School—How Parents and Teachers Can Help Break the Cycle of Violence*. New York: Quill, HarperCollins, 2003.

Holtham, Jeannette. *Taking Restorative Justice to Schools: A Doorway to Discipline*. Colorado Springs, CO: Homestead Press, 2009.

Hopkins, Belinda. *Just Schools: A Whole-School Approach to Restorative Justice*. London: Jessica Kingsley Publishers, 2004.

Kaba, Mariame, J. Cyriac Mathew, and Nathan Haines. *Something Is Wrong Curriculum: Exploring the Roots of Youth Violence*. Chicago, IL: Project NIA, n.d.. Online: http://www.project-nia.org/docs/Something_Is_Wrong-Curriculum.pdf.

Katz, Judith H. *White Awareness: Handbook for Anti-Racism Training*. Norman, OK: University of Oklahoma Press, 1978, Second Edition, 2003.

Minnesota Department of Children, Families and Learning. *Respecting Everyone's Ability to Resolve Problems: Restorative Measures*. Roseville, MN: Minnesota Department of Children, Families and Learning, 1996.

Nelson, Jane. *Positive Discipline*. New York: Ballantine Books, 2006.

Pittsburgh Action Against Rape: Jayne Anderson, Gail Brown, Julie Evans, Larry Miller, & Jamie Posey Woodson. *Teens and Primary Prevention of Sexual Violence: Where to Start!* n.d. Online at: http://www.pcar.org/sites/default/files/file/TA/teen_primary_prevention_sexual_assault.pdf.

Pranis, Kay. *The Little Book of Circle Processes: A New/Old Approach to Peacemaking.* Intercourse, PA: Good Books, 2005.

Pranis, Kay, Barry Stuart, and Mark Wedge. *Peacemaking Circles: From Crime to Community.* Saint Paul, MN: Living Justice Press, 2003.

Riestenberg, Nancy. *Circle in the Square: Building Community and Repairing Harm in School.* Saint Paul, MN: Living Justice Press, 2012.

Roffey, Sue. *Circle Time for Emotional Literacy.* Thousand Oaks, CA: Sage Publications, 2006. This book is an excellent resource for elementary-age use of Circles.

Stutzman Amstutz, Lorraine, and Judy H. Mullet. *The Little Book of Restorative Discipline for Schools: Teaching Responsibility; Creating Communities.* Intercourse, PA: Good Books, 2005.

Thalhuber, Patricia, and Susan Thompson. *Building a Home for the Heart: Using Metaphors in Value-Centered Circles.* Saint Paul, MN: Living Justice Press, 2007.

Thorsborne, Margaret, and Peta Blood. *Implementing Restorative Practices in Schools: A Practical Guide to Transforming School Communities.* London, UK: Jessica Kingsley Publishers, 2013.

Thorsborne, Margaret, and David Vinegrad. *Restorative Practice in Classrooms: Rethinking Behaviour Management.* Buderim, Queensland: Margaret Thorsborne and Associates, 2002; London: Speechmark Publishing LTD, New Edition 2008.

———.*Restorative Practice in Schools: Rethinking Behaviour Management.* London: Speechmark Publishing Ltd, New Edition 2008.

Wachtel, T., B. Costello, and J. Wachtel. *The Restorative Practices Handbook for Teachers, Disciplinarians and Administrators.* Bethelhem, PA: International Institute of Restorative Practices, 2009.

Watchel, T. and L. Mirsky. *Safe Saner Schools: Restorative Practices in Education.* Bethlehem, Pa.: International Institute for Restorative Practices, 2008.

Wise, Tim. *White Like Me: Reflections on Race from a Privileged Son.* Brooklyn, NY: Soft Skull Press, 2005.

Zehr, Howard. *Changing Lenses: A New Focus for Crime and Justice.* Scottdale, PA and Waterloo, ON: Herald Press, 1990, 3rd edition, 2005.

———.*The Little Book of Restorative Justice.* In the series *The Little Books of Justice & Peacebuilding.* Intercourse, PA: Good Books, 2002.

Artigos e folhetos: Impressos e online

Ashley, Jessica, and Kimberly Burke. *Implementing Restorative Justice: A Guide For Schools*. Illinois Criminal Justice Information Authority, 2009. Disponível em: http://www.healthiersf.org/RestorativePractices/Resources/documents/RP%20Community%20Resources%20and%20Articles/Implementation%20Community%20Resources/SCHOOL%20BARJ%20GUIDEBOOOK.pdf.

Bane, Rosanne. "Seven Levels of Writing Feedback." *The Bane of Your Resistance*. Na página eletrônica:: http://baneofyourresistance.com/2013/04/16/seven-levels-of-writing-feedback/.

Blomberg, Neil. "Effective School Discipline for Misbehavior: In School vs. Out of School Suspension." *Department of Education and Human Services, Villanova University,* (n.d.). Extraído de: http://www.healthiersf.org/RestorativePractices/Resources/documents/suspension%20ineffective.pdf.

Blood, Peta, and Margaret Thorsborne. "The Challenge of Culture Change: Embedding Restorative Practice in Schools." Artigo apresentado no 6º Congresso Internacional de Conferência, Círculos e Outras Práticas Restaurativas: "Building a Global Alliance for Restorative Practices and Family Empowerment." Sydney, Austrália, March 2005. Disponível em: http://www.thorsborne.com.au/conference_papers/Challenge_of_Culture_Change.pdf.

Boyes-Watson, Carolyn, and Kay Pranis. "Science Cannot Fix This: The Limitations of Evidence-Based Practice." *Contemporary Justice Review: Issues in Criminal, Social, and Restorative Justice*, DOI:10.1080/10282580.2012.707421, 2012: 1–11. . Disponível em: http://dx.doi.org/10.1080/10282580.2012.707421.

Hamre, Bridget K., and Robert C. Pianta. "Early Teacher-Child Relationships and the Trajectory of Children's School Outcomes Through Eighth Grade." *Child Development*, Vol. 72, No. 2 (Mar. – Apr., 2001): 625–38. Disponível em: http://www.healthiersf.org/RestorativePractices/Resources/documents/RP%20Community%20Resources%20and%20Articles/Power%20of%20Relationships/Early%20Teacher-Child%20Relationships%20and%20the%20Hamre%202001.pdf.

Henke, Joan. *Individualized Education Plans Using the Circle Process*. Disponível em: http://restorative.tripod.com/page0026.html.

IIRP Graduate School. "Improving School Climate: Findings from Schools Implementing Restorative Practices." Bethlehem, PA: International Institute for Restorative Practices, 2009. Disponível em: http://www.iirp.edu/pdf/IIRP-Improving-School-Climate.pdf.

Las Caras Lindas (LCL) Youth LEAD Institute (YLI), *LEAD Core Program Curriculum*, 2006, revised 2013. http://www.tandemspring.com/wp-content/uploads/LCL-Core-Program-Curriculum_Full-2013.pdf.

Losen, Daniel J., and Russell J. Skiba. "Suspended Education: Urban Middle Schools in Crisis." (n.d.). Disponível em: http://www.healthiersf.org/RestorativePractices/Resources/documents/RP%20Community%20Resources%20and%20Articles/Out%20of%20School%20Suspensions%20and%20Disproportionality/Suspended-Education_FINAL-2.pdf.

Minnesota Department of Education: "Stages of Implementation." (n.d.) Disponível em: http://www.healthiersf.org/RestorativePractices/Resources/documents/RP%20Community%20Resources%20and%20Articles/Implementation%20Community%20Resources/016267%20Brief.%20Stages%20of%20Implementation-%20Minnesota.pdf.

Morrison, Brenda, Margaret Thorsborne, and Peta Blood. "Practicing Restorative Justice in School Communities: The Challenge of Culture Change." *Public Organization Review: A Global Journal,* 5(4) (2005): 335–57.

Oakland Unified School District: Family, School, and Community Partnerships Department. "Whole School Restorative Justice." (n.d.) Disponível em: http://www.ousd.k12.ca.us/cms/lib07/CA01001176/Centricity/Domain/134/Whole%20School%20Restorative%20Justice%20info%20sheet%20FINAL.pdf.

Pranis, Kay. "The Practice and Efficacy of Restorative Justice." *Journal of Religion and Spirituality in Social Work*, 23 (1/2), 2004: 133–57.

———."Restorative Values." In D. Van Ness & G. Johnstone (eds.), *Handbook of Restorative Justice*. Portland, OR: Willan, 2007, 59–75.

Riestenberg, Nancy. "Applying the Framework: Positive Youth Development and Restorative Practices." (n.d.) Disponível em: http://www.iirp.edu/pdf/beth06_riestenberg.pdf.

Pennsylvania Action Against Rape. *Teens and Primary Prevention of Sexual Violence: Where to Start!* Disponível em: http://www.pcar.org/sites/default/files/file/TA/teen_primary_prevention_sexual_assault.pdf.

Vaandering, Dorothy, and Mark VanderVennen. "Putting Restorative Justice into Practice." *Restorative Justice in Education Monthly Dialog*, September 2013, Volume 5:1. Disponível em: http://www.ocsta.org/wp-content/uploads/2013/09/Sept-2013-r.pdf.

Warren, Cathy. "Evaluative Review: Lewisham Restorative Approaches Partnership." *CW Associates*, 2005. Disponível em: http://www.healthiersf.org/RestorativePractices/Resources/documents/RP%20Community%20Resources%20and%20Articles/Implementation%20Community%20Resources/RP%20school%20comparisons.pdf.

Websites

Barron County Restorative Justice Programs: Truancy Prevention Programs: http://www.bcrjp.org/students-and-schools/truancy-prevention

Center for Justice and Peacebuilding, Eastern Mennonite University, Harrisonburg, Virginia: http://www.emu.edu/cjp/.

Center for Restorative Justice at Suffolk University: http://www.suffolk.edu/college/centers/14521.php

IIRP: School Based Restorative Zones: http://zones.iirp.edu/

Living Justice Press: www.livingjusticepress.org

Mikva Challenge: http://www.mikvachallenge.org/

Minnesota Department of Education: Restorative Measures: http://education.state.mn.us/MDE/StuSuc/SafeSch/RestorMeas/index.html

Morningside Center for Teaching Social Responsibility: http://www.morningsidecenter.org/, see especially their web pages on Restorative Circles: http://www.morningsidecenter.org/node/760/

Oakland Men's Project: http://paulkivel.com/

Oakland Unified School District: http://www.ousd.k12.ca.us/restorativejustice http://www.ousd.k12.ca.us/cms/lib07/CA01001176/Centricity/Domain/134/Whole%20School%20Restorative%20Justice%20info%20sheet%20FINAL.pdf

Positive Discipline: http://www.positivediscipline.com/

Power Source: The Lionheart Foundation: Emotional Literacy Programs for Prisoners, At Risk Youth, and Teen Parents: http://lionheart.org/

Project NIA: Building Peaceful Communities: http://www.project-nia.org/

Restorative Justice for Oakland Youth: http://rjoyoakland.org/

Restorative Measures in Schools—Jack Mangan: http://restorative.tripod.com/

Safer Saner Schools: http://www.safersanerschools.org/

San Francisco United School District (SFUSD): http://www.sfusd.edu/en/programs/restorative-practices.html http://www.healthiersf.org/RestorativePractices/

Sensibilities Prevention Services, Cordelia Anderson: http://www.cordeliaanderson.com/

STAR (Strategies for Trauma Awareness and Resilience) at Center for Justice and Peacebuilding Program, Eastern Mennonite University, Harrisonburg, Virginia: http://www.emu.edu/cjp/star/.

Teens and Primary Prevention of Sexual Violence: Where to Start! http://www.pcar.org/sites/default/files/file/TA/teen_primary_prevention_sexual_assault.pdf

Transforming Conflict: National Centre for Restorative Approaches in Youth Settings. www.transformingconflict.org

II. RECURSOS PARA ABERTURAS E ENCERRAMENTOS DOS CÍRCULOS

Livros e materiais impressos

Baldwin, James. *James Baldwin: Collected Essays: Notes of a Native Son / Nobody Knows My Name / The Fire Next Time / No Name in the Street / The Devil Finds Work / Other Essays*. Toni Morrison, editor. Library of America, 1998.

Barks, Coleman, with John Moyne, translators. *The Essential Rumi*. San Francisco, CA: HarperSanFrancisco, 1995.

Baylor, Byrd, and Peter Parnall. The Other Way to Listen. New York: Aladdin, 1997 Reprint edition.

Bopp, Judie, Michael Bopp, Lee Brown, and Phil Lane, Jr. *The Sacred Tree: Reflections on Native American Spirituality*. Lethbridge, AB, Canada: Four Worlds International Institute, 1984.

Brown, Brené. *Daring Greatly: How the Courage to Be Vulnerable Transforms the Way We Live, Love, Parent, and Lead*. New York: Gotham Books, Penguin, 2012.

———. *The Gifts of Imperfection: Let Go of Who You Think You're Supposed to Be and Embrace Who You Are*. Center City, MN: Hazelden, 2010.

Casarjian, Robin. *Forgiveness: A Bold Choice for a Peaceful Heart*. New York: Bantam, 1992.

Clark, Dan. *Puppies For Sale*. Disponível em: http://danclarkspeak.com/story-of-the-day/.

Coudert, Jo. *Advice from a Failure*. Bloomington, IN: iUniverse, 2003.

Edelman, Marian Wright. *Guide My Feet: Prayers and Meditations for Our Children*. New York: Harper Paperbacks, 2000.

Fernandez, Avaro, Dr. Elkhonon Goldberg, Dr. Misha Pavel, Gloria Cavanaugh, Dr. Sandra Bond Chapman, and Dr. Pascale Michelon. *The SharpBrains Guide to Brain Fitness: How to Optimize Brain Health and Performance at Any Age*. San Francisco, CA: SharpBrains Incorporated, 2nd Edition, 2013.

Frankl, Viktor E. *Man's Search for Meaning*. Boston, MA: Beacon Press, 2006 edition, originally published in 1946.

Gabriel, Peter. "Peter Gabriel: Fight Injustice with Raw Video." *TED Talk*, February 2006. Transcrição em: http://www.ted.com/talks/peter_gabriel_fights_injustice_with_video/transcript.

Gibran, Kahlil. *The Prophet*. Ware, Hertfordshire, England: Wordsworth Editions Limited, 1996.

Hillesum, Etty. *Etty Hillesum: An Interrupted Life: The Diaries, 1941–1943; and Letters from Westerbork*. New York: Picador/Macmillan, 1996.

hooks, bell. *Teaching Community: A Pedagogy of Hope*. New York: Routledge, 2003.

———.*All about Love: New Visions*. New York: William Morrow, 2001.

Hughes, Langston, *The Collected Poems of Langston Hughes*, Arnold Rampersad, editor. New York: Alfred A. Knopf, 1994.

Johnson, Sonia. *Going Out of Our Minds: The Metaphysics of Liberation*. Berkeley, CA: Crossing Press, 1987.

Kalwar, Santosh. *Adventus: Collected Poems*. lulu.com, 2011.

Kivel, Paul. *Uprooting Racism: How White People Can Work for Social Justice*. Gabriola Island, BC: New Society Publishers, 2002.
LaDuke, Winona. "LaDuke: His Giggles Illuminated His Wisdom." *Inforum*, 7 June 2014. Disponível em: http://www.inforum.com/content/laduke-his-giggles-illuminated-his-wisdom.
Littlebird, Larry. *Hunting Sacred, Everything Listens: A Pueblo Indian Man's Oral Tradition Legacy*. Santa Fe, NM: Western Edge Press, 2001.
López, Ian F. Haney. "The Social Construction of Race," in *Critical Race Theory: The Cutting Edge, Second Edition*, Richard Delgado & Jean Stefancic, editors. Philadelphia, PA: Temple University Press, 2000.
Miller, James E. *The Art of Listening in a Healing Way*. Fort Wayne, IN: Willowgreen Publishing, 2003.
Neihardt, John G. *Black Elk Speaks: Being the Life Story of a Holy Man of the Oglala Sioux*. Lincoln, NE: University of Nebraska Press, 1979.
Oliver, Mary. *Dream Work*. New York: The Atlantic Monthly Press, 1986.
Olsen, W., and W. A. Sommers. *A Trainer's Companion: Stories to Stimulate Reflection, Conversation and Action*. Baytown, TX: AhaProcess, 2004.
Oriah. *The Invitation*. San Francisco: HarperOne, 2006, originally published 1999.
Palmer, Parker. *A Hidden Wholeness: The Journey Toward an Undivided Life*. San Francisco, CA: Jossey-Bass, 2009.
Pranis, Kay, Barry Stuart, and Mark Wedge. *Peacemaking Circles: From Crime to Community*. Saint Paul, MN: Living Justice Press, 2003.
Ross, Rupert. *Returning to the Teachings: Exploring Aboriginal Justice*. Toronto, ON: Penguin Canada, 1996, 2006.
Shannon, Maggie Oman, ed. *Prayers for Healing: 365 Blessings, Poems, & Meditations from Around the World*. Newburyport, MA: Conari Press, 2000.
Shiva, Shahram. *Hush, Don't Say Anything to God: Passionate Poems of Rumi*. Fremont, CA: Jain Publishing Company, 1999.
Stewart, Iris J. *Sacred Women, Sacred Dance: Awakening Spirituality Through Movement and Ritual*. Rochester, VT: Inner Traditions, 2000.
Thich Nhat Hanh. *Teachings on Love*. Berkeley, CA: Parallax Press, 2013.
———.*Making Space: Creating a Home Meditation Practice*. Berkeley, CA: Parallax Press, 2011.
———.*Peace Is Every Step: The Path of Mindfulness in Everyday Life*. New York: Bantam, 1992.
Walker, Alice. *Revolutionary Petunias*. Fort Washington, PA: Harvest Book, an imprint of Harcourt, Brace, 1973.
———.*Sent by Earth: A Message from the Grandmother Spirit after the Attacks on the World Trade Center and Pentagon*. New York: Seven Stories Press, 2001.
Weil, Andrew. *Spontaneous Healing: How to Discover and Embrace Your Body's Natural Ability to Maintain and Heal Itself*. New York: Ballantine Books, 2000.
Westerhoff, Caroline A. "Conflict: The Birthing of the New." In *Conflict Management in Congregations*, ed. David B. Lott. Bethesda, MD: The Alban Institute, 2001, 54–61. O

artigo foi publicado originalmente em Action Information 12, no. 3 (May/June 1986): 1–5.

Wheatley, Margaret J. *Turning to One Another: Simple Conversations to Restore Hope to the Future*. San Francisco, CA: Berrett-Koehler Publishers, 2002, Second Edition 2009.

Williamson, Marianne. *A Return to Love: Reflections on the Principles of "A Course in Miracles."* San Francisco: HarperOne, 1996.

Wold, Margaret. *The Critical Moment: How Personal Crisis Can Enrich a Woman's Life*. Minneapolis, MN: Augsburg, 1978.

Yazzie, Hon. Robert. "Whose Criminal Justice System? New Conceptions of Indigenous Justice." In *Justice as Healing: A Newsletter on Aboriginal Concepts of Justice,* 2014, Vol. 19, No. 2. Saskatoon, SK: Native Law Centre, 2014.

Zinn, Howard. *A Power Governments Cannot Suppress.* San Francisco, CA: City Lights Publishers, 2006.

Websites

Albert Einstein Site Online—Albert Einstein Quotes: http://www.alberteinsteinsite.com/quotes/einsteinquotes.html

California Indian Education *website*: http://www.californiaindianeducation.org/famous_indian_chiefs/chief_seattle/

Dalai Lama: http://www.dalailama.com/messages/environment/global-environment

Gratitude HD—Moving Art: http://www.youtube.com/watch?v=nj2ofrX7jAk&feature=youtu.be

Inclusion Press, "What Is Inclusion?": http://www.inclusion.com/inclusion.html

Kabat-Zinn, Jon. Palouse Mindfulness: Stress Reduction and Wellness. http://palousemindfulness.com/index.html.

Littlebird, Larry. HAMAATSA. http://www.hamaatsa.org/index.html. This site has a wealth of resources, including short video clips that offer Indigenous wisdom and perspectives.

More than that . . . : http://www.youtube.com/watch?v=FhribaNXr7A

Rosanne Bane. *The Bane of Your Resistance*: http://baneofyourresistance.com/2013/04/16/seven-levels-of-writing-feedback/

Williamson, Marianne. http://www.marianne.com/

APÊNDICE 5

Guia de níveis dos Círculos

A maioria dos Círculos neste livro podem ser adaptados à idade dos participantes, mudando-se a linguagem. Os Círculos do Módulo 6, porém, são obviamente adequados só para estudantes mais velhos. Dito isso, oferecemos este guia para os níveis dos Círculos como estão aqui – como estão escritos e apresentados aqui, talvez com pequenas adequações. Onde aparecer a letra x entre parênteses, significa que os Círculos poderão ser relevantes, mas teriam de ser adaptados à idade do grupo.

Para os professores dos anos iniciais, há recursos adicionais maravilhosos. Nós destacamos o trabalho de Jack Mangan sobre Medidas Restaurativas nas Escolas disponível em < http://restorative.tripod.com/>, bem como a página eletrônica de Marg Armstrong, Just Practices, http://www.justpractices.com.au/, especialmente em "Resources": "Circle Time Resources." (Recursos: Recursos para a Hora do Círculo)

Assunto do Círculo	Anos Iniciais	Anos Intermed.	Ensino Médio	Página
1.2 Apresentação do Círculo nas Escolas	x	x	x	49
1.3 Apresentação do Objeto da Palavra	x	x	x	51
1.4 Círculo para Confeccionar um Objeto da Palavra	x	x	x	52
1.5 Círculo para praticar o Uso do Objeto da Palavra	x	x	x	54
1.6 Círculo para Desenvolver as Habilidades para o Círculo	x	x	x	56
2.1 Círculo para Criar uma Sala de Aula Segura e Feliz	x			59
2.2 Círculo para Planejar Nossa Comunidade de Sala de Aula para que Atenda às Nossas Necessidades	x	x	x	60
2.3 Círculo para Explorar Nossos Valores em Ação	x	x	x	62
2.4 Círculo de Consenso para os Acordos de Sala De Aula	x	x	x	63
2.5 Círculo para Conferir as Diretrizes (I) Definindo Nossas Intenções	x	x	x	65
2.6 Círculo para Conferir as Diretrizes (II) Medindo a Temperatura do Clima da Sala de Aula	x	x	x	66
2.7 Círculo: Entendendo e Convivendo com as Regras da Escola	x	x	x	68
3.1 Círculo para Descobrir o que os Alunos já Sabem	x	x	x	71
3.2 Círculo para Verificar a Compreensão	x	x	x	72
3.3 Círculo para Aumentar o Vocabulário	x	x	x	73
3.4 Compartilhando os Textos dos Alunos em um "Círculo de Leitura"		x	x	75
3.5 Círculo para Praticar uma Língua Estrangeira – Nível Iniciante e Intermediário		x	x	79
3.6 Círculo para Compartilhar Reflexões		x	x	81
3.7 Círculo: Usando Livros de Histórias para Ensinar Valores (facilmente adaptável para níveis de mais idade)	x	(x)	(x)	83
3.8 Círculo para Falar em Tarefas de Casa/Estudos	x	x	x	85

Assunto do Círculo	Anos Iniciais	Anos Intermed.	Ensino Médio	Página
3.9 Círculo dos Três Minutos de Foco	x	x	x	87
4.1 Círculo de *Check-In*: Práticas para Construir Relacionamentos	x	x	x	91
4.2 Círculo de Celebração	x	x	x	92
4.3 Círculo para Demonstrar Gratidão e Consideração	x	x	x	94
4.4 Círculo para Manterem-se Unidos	x	x	x	95
4.5 Círculo para Discutir o que é Amizade	x	x	x	96
4.6 Círculo: Projetando Meu Futuro	x	x	x	98
4.7 Círculo: O que Significa Sucesso?		x	x	100
4.8 Círculo de Construção de Relacionamento	x	x	x	101
4.9 Círculo para Explorar as Dimensões de Nossa Identidade	x	x	x	103
4.10 Círculo: a Caixa do Gênero	(x)	x	x	106
4.11 Círculo: Elementos de uma Relação Saudável	(x)	x	x	109
4.12 Círculo: Escolhendo Amigos de Confiança	(x)	x	x	111
4.13 Construção de uma Equipe Esportiva: Construção de Relacionamentos		x	x	113
4.14 Construção de Uma Equipe Esportiva: Aprofundando Relacionamentos		x	x	115
4.15 Círculo para Refletir a Respeito de Vencer e Perder		x	x	116
4.16 Círculo de Reflexão após um jogo		x	x	118
4.17 Círculo de Boas-Vindas Após Ausência da Sala de Aula	x	x	x	119
5.1 Círculo para Escutar o Silêncio	x	x	x	123
5.2 Quem e o Que Nos Faz Sentir Bem	x	x	x	125
5.3 Lidando Com as Dores Internas e Externas	x	x	x	126
5.4 O Que Te Provoca Raiva?	x	x	x	128
5.5 O Que Te Preocupa?	x	x	x	129
5.6 Previsão Diária do Tempo Emocional	(x)	x	x	131
5.7 Quem Sou Eu de Verdade?		x	x	135
5.8 Círculo do Espaço Seguro	x	x	x	138
5.9 Vencendo Montanhas	x	x	x	140
6.1 O Que Motiva Você		x	x	145
6.2 Sentir-se Excluído	x	x	x	147
6.3 Vamos Falar de *Bullying*	x	x	x	148
6.4 O Impacto da Fofoca	x	x	x	149
6.5 Luto: Lidando com a Dor da Perda	x	x	x	151
6.6 Resposta ao Trauma da Comunidade	x	x	x	153
6.7 Lidando com Perdas	(x)	x	x	155
6.8 Mascarando o Sofrimento	x	x	x	160
6.9 Compreendendo o Trauma	(x)	x	x	163
6.10 Testemunhando Violência	(x)	x	x	165
6.11 Raízes da Violência Juvenil	(x)	x	x	169
6.12 O Impacto das Hierarquias Sociais Sobre Mim		x	x	172
6.13 Falando Sobre Privilégio, Igualdade e Opressão			x	175

Assunto do Círculo	Anos Iniciais	Anos Intermed.	Ensino Médio	Página
6.14 O Que Sabemos a Respeito de Raça?		x	x	179
6.15 Que Diferença Faz a Raça?		x	x	182
6.16 Explorando Nossos Sentimentos Sobre Raça		x	x	184
6.17 Explorando o Privilégio Branco			x	186
6.18 Explorando o Impacto da Desigualdade Social			x	190
6.19 Pensando Sobre Gênero e Violência			x	193
6.20 Pensando a Respeito da Desigualdade de Gênero			x	196
6.21 (Círculo Para Meninas) Pensando e Falando a Respeito dos Nossos Limites	(x)	x	x	198
6.22 Assédio Sexual e o Espectador	(x)	x	x	200
6.23 Amor e Casamento		x	x	203
6.24 Quando Somos Diferentes ou Estamos em Conflito com a Sociedade	(x)	x	x	205
7.7 Avaliação da Aula Pelo Professor e Alunos	x	x	x	220
7.10 Explorando Nossos Pressupostos Básicos		x	x	226
9.1 O Que os Adultos Precisam Entender a Respeito De Nossas Vidas	x	x	x	257
9.2 Criando a Visão de Uma Vida Boa	x	x	x	259
9.3 Grupos de Alunos Com Enfoque em Um Problema ou Uma Política da Escola		x	x	261
9.4 Explorando a Capacidade de Resposta Cultural na Escola		x	x	263
10.1 Círculo de Apoio Intensivo: Construindo Relacionamentos	(x)	x	x	267
10.2 Círculo de Apoio Intensivo: Mapa de Recursos	(x)	x	x	270
10.3 Círculo de Apoio Intensivo: Elaborando um Plano	(x)	x	x	272
10.4 Círculo de Apoio Intensivo: *Check-In*	(x)	x	x	274
10.5 Círculo de Apoio Intensivo: Celebração	x	x	x	276
10.6 O Que deu Certo em Sua Família		x	x	278
10.7 Círculo para Identificar as Fontes de Apoio	(x)	x	x	280
11.1 Círculo 1: Entendendo a Estrutura da Justiça Restaurativa para Lidar Com o Dano	(x)	x	x	290
11.2 Círculo 2: Entendendo a Estrutura da Justiça Restaurativa para Lidar com o Dano	(x)	x	x	292
11.3 O Que Vai Deixar as Coisas Bem?	(x)	x	x	294
12.1 Modelo para Um Círculo de Disciplina Restaurativa	x	x	x	302
12.2 Modelo para Um Círculo Sobre Um Conflito	x	x	x	304
12.3 Modelo para Um Círculo de Silêncio Como Resposta Imediata A Um Conflito		x	x	306
12.4 Círculo Em Sala De Aula para Responder ao Dano Sem Foco No Ofensor	x	x	x	308
12.5 Círculo de Acolhida Após Uma Suspensão	(x)	x	x	310
12.6 Círculo Com a Turma que Arrasou Com o Professor Substituto	x	x	x	312