

# 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, sintá-lo bater, perceba seus pulmões, sintá-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!**