



2º SEMINÁRIO DE JUSTIÇA RESTAURATIVA
9 e 10 de dezembro de 2019 – TJBA, Salvador-BA

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO DE BOAS PRÁTICAS



Projeto Coração de Tinta - Método STAR
(Estratégia para consciência, cura do trauma e resiliência)

Título da apresentação:

Janine Soares de Matos Ferraz

Nome do autor/proponente:

Tribunal de Justiça do Estado da Bahia - Magistrada

Nome da instituição e cargo que ocupa:

jsmferraz@tjba.jus.br

(77) 9 8132-0055



@projetcoracaodetinta

Endereço eletrônico e telefone para contato:

Fotografia da prática ou link para vídeo ou página da web:





Descrição da prática:

Quebra-gelo

Luz da vida: “Me ajude a ser flexível, resiliente, a encarar o passado e me livrar de tudo aquilo que eu não preciso carregar. Obrigada, vida!”

Centro do Círculo e Bastão de Fala (composição)

Peça de centro, caderneta do coração de tinta, pedras, cartolinas, hidrocores, paletas e corações, massas de modelar. Diretrizes impressas.

Cerimônia de abertura

Escolha uma pedra e se concentre nela;

Imagine que esta pedra representa algo extraordinariamente chocante, dolorido ou prejudicial, que ocorreu com você ou foi causado por você, e te deixou sentindo sobrecarregado e ameaçado (fisicamente, emocionalmente, mentalmente ou espiritualmente);

Esse algo pode ter sido: um acidente ou desastre natural; uma doença séria; uma violência crônica; uma guerra; perdas súbitas (moradia, emprego, pessoa amada, de um amigo ou amiga); um abuso físico, emocional e/ou sexual; uma humilhação contínua; um dano baseado em gênero ou identidade; um dano estrutural ou sistêmico (exclusão, perseguição, dominação); ou uma exposição à violência comunitária, social ou na mídia;

O seu trauma é como uma pedra em seu sapato. Então pegue a pedra e coloque dentro do seu sapato.

Siga em fila indiana: você acorda; toma café; vai para a academia, faz flexão, agachamento; retorna, toma um banho e vai para o trabalho; jura a bandeira; recebe as instruções; vai para rua; encontra problemas na comunidade; enfrenta uma diligência onde tem que conter a violência de uma ou várias pessoas; participa de reunião com o comandante; vai para a Vara Crime ser ouvido como testemunha; depois participa da escolta do preso; volta para casa; ajuda algum parente em uma necessidade; toma um banho; vai para um happy hour com pessoas queridas, se diverte, dança; volta para casa e dorme.

Lembre-se, um trauma é como uma pedra no sapato que te acompanha por todo o dia. Alguns são grandes e incomodam muito, outros são menores e conseguimos nos adaptar. Hoje, vamos tirar a pedra do sapato e buscar uma forma mais leve de carregá-lo ou até mesmo livrar-se dele.

Pode sentar-se, retirar a pedra do sapato e entregar ao co-facilitador.

Rodada de Apresentações(ou check-in)

Por favor, diga seu nome e como se sente a respeito de estar no círculo hoje.

Norteadores do grupo: valores e comportamentos compartilhados

Para se expressar com segurança e ouvir com acolhimento:

Coração: O que você oferece ao grupo;

Paleta de Tinta: O que você pede ao grupo

Diretrizes: acordos de convivência

Ler as diretrizes impressas e verificar se alguém deseja acrescentar mais alguma.

Respeito ao objeto da palavra;

Confidencialidade;

Falar a partir de si mesmo;

Voluntariedade na fala - Poder silenciar-se se não desejar compartilhar;

Ouvir sem julgar.

Atividade principal (parte 1)**Rio da Vida:**

Pegue a cartolina e os hidrocores e encontre uma posição confortável para desenhar (pode sentar no chão, se desejar);

Pense na sua vida como um rio, começando na nascente (os primeiros anos com sua família) e movendo através de vários períodos até o presente. Mentalize os eventos difíceis, desafiadores e traumáticos (coletivos e pessoais), assim como os tempos calmos de paz. Quedas d'água, ondas se chocando, pedras, rios tributários e fontes alimentadoras podem ser símbolos úteis para identificar eventos ou influências importantes que contribuíram para o seu rio;

Você tem 5 minutos para desenhar;

Quando terminar, encontre uma pessoa e compartilhe o que você se sente confortável de compartilhar. Cada pessoa da dupla terá 5 min para falar.

Contação de História

Pegar a massa de modelar para manusear enquanto se expressa. Mexer as mãos durante a fala ativa a área do cérebro responsável pela cura;

Compartilhe uma experiência de vida em que você experimentou um evento traumático: o que aconteceu com você? Como isso afetou você? O que você gostaria que nós soubéssemos sobre como você está agora com o que aconteceu?

Ao final da fala, deposite no centro do círculo a escultura que você modelou como símbolo do seu trauma.

Atividade Principal (Parte 2)

Resiliência é a habilidade de dobrar, mas não quebrar; a capacidade de se recuperar após a adversidade; a habilidade de suportar dificuldades e se recuperar; o poder de se manter sadio em meio à vulnerabilidade e incerteza. É como uma árvore no vento forte que se dobra e balança, mas não se rompe. Como uma árvore flexível, pessoas/sociedades podem passar por situações difíceis sem serem destruídas. E isso acontece porque temos fontes de força e apoio que nos ajudam em tempos difíceis;

Olhe para o seu Rio da Vida. Pense em fontes de força e apoio que o ajudaram em tempo difíceis. Você pode adicionar à sua imagem o seguinte: - Fontes de força que ajudaram você a superar esses desafios; - Palavras de sabedoria dos mais velhos; - Qualidades e forças positivas internas; - Tradições do seu grupo que ajudaram você a superar; - e pessoas que apoiaram e encorajaram você.

Contemple.

Rodada de Encerramento(ou check-out)

Destaque uma das fontes de resiliência que você acrescentou ao seu rio e expresse uma frase de gratidão.

Cerimônia de fechamento

“Eu respeito a sua dor e estou disponível como apoio para você”...

Música: Amei Te ver (Tiago Iorc)

Pós – círculo

Plano para acompanhamento

(X) sim () não

Exortar os participantes que desejarem a escrever um texto de uma lauda falando sobre a experiência e encaminhá-lo ao e-mail: jsmferraz@tjba.jus.br ou por whatsApp