



CONVIVA SP

Programa de Melhoria da
Convivência e Proteção Escolar

**SUGESTÕES DE ATIVIDADES PARA ACOLHIMENTO
EMOCIONAL -**



**RETORNO OPCIONAL DAS ATIVIDADES
PRESENCIAS**

SETEMBRO

2020



SUMÁRIO

1	APRESENTAÇÃO.....	03
2	ACOLHIMENTO.....	04
	2.1 Acolhimento para situações de sofrimento.....	04
	2.2 Encaminhamentos à Rede Protetiva.....	07
3	SUGESTÕES DE ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS.....	08
4	PORTFÓLIO E APRESENTAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS.....	14



1. APRESENTAÇÃO

Diante da atual situação de pandemia pelo coronavírus é provável que o estado mental das pessoas durante a quarentena tenha sofrido alterações por conta de estarmos, frequentemente, em estado de alerta, preocupados, confusos, estressados e com sensação de falta de controle frente às incertezas do momento.

As sensações de segurança e estabilidade emocional precisam ser restabelecidas, por isso os espaços de escuta e fortalecimento de relações interpessoais devem ser privilegiados.

Pensando nisso, sugerimos que as escolas adotem ações com vistas ao acolhimento e ao cuidado de todos, neste momento de retorno opcional às atividades presenciais, transformando a escola num espaço de escuta efetiva e empática.

O retorno precisa propiciar momentos para promoção da reintegração entre pares, além do restabelecimento da relação educador-estudante.

Diante do exposto, destacamos a importância do cuidado com a saúde mental e do equilíbrio emocional de todos e, deste modo, justifica-se a presente proposta.

Cabe salientar que as ações aqui propostas são sugestões e podem ser selecionadas, adaptadas e ampliadas de acordo com as necessidades de cada unidade escolar.

Equipe Conviva SP



2. ACOLHIMENTO

O olhar cuidadoso e atento para os que estão à nossa volta é de extrema importância, porém nem todos se sentem à vontade ou entendem que esse movimento pode ser tão significativo.

Identificar uma ligeira mudança de comportamento ou de humor é uma importante ferramenta para reconhecermos algum tipo de vulnerabilidade ou sofrimento de todos à nossa volta.

Com um olhar aguçado, muitos sofrimentos podem ser identificados e, desta forma, encaminhados para as pessoas que podem acolher e ajudar.

2.1 Acolhimento para situações de sofrimento

Todas as pessoas precisam ser ouvidas nos momentos de sofrimento. Muitas vezes, uma escuta ativa e adequada é o suficiente para o alívio da dor e do sofrimento, sem que ocorra a necessidade de encaminhamento para serviços especializados.

Portanto, o exercício da escuta é primordial, diante disso, elencamos a seguir um passo a passo para realização.

Não podemos esquecer que qualquer pessoa pode executar a ação da escuta!

Os passos da relação de ajuda

APROXIMAÇÃO – ACEITAÇÃO – COMPREENSÃO – RESPEITO

Passo 1

CONTROLAR A ANSIEDADE DE RESOLUÇÃO

Não temos condições nem o poder de resolver todos os problemas. Alguns deles nem têm solução nas circunstâncias em que se apresentam. Nosso foco principal é sempre a pessoa e seus sentimentos.



Passo 2

ACOLHIMENTO FRATERO

Ameaça zero e aceitação plena. Quando acolhemos, deixamos as pessoas numa posição tranquila, confortável, causando um alívio nas suas tensões, medos e dores.

Passo 3

NOSSAS TRÊS FACES

Experiências mostram, basicamente, três faces ou aspectos da personalidade:

I - INDIVÍDUO: identidade, RG, endereço, profissão, gênero, status;

II - PROBLEMA: situação em que nos encontramos;

III - PESSOA: nosso jeito de ser, o temperamento, os sentimentos e as emoções.

Somos assim e quem precisa de ajuda também!

No primeiro aspecto somos socialmente diferentes e essas diferenças são acentuadas pelas aparências. No segundo aspecto, também somos diferentes porque o problema pode até ser semelhante, mas não temos soluções prontas para dificuldades que não vivenciamos; podemos ser solidários e compreensivos, mas não podemos buscar soluções para eliminar os problemas da alçada dos especialistas. Finalmente, o terceiro aspecto, no qual somos muito semelhantes, diríamos até iguais: somos humanos e temos sentimentos e emoções idênticas: raiva, alegria, tristeza, medo, etc. Assim, devemos focar no diálogo com a pessoa (que está sofrendo) e deixar de lado, naquele instante, o indivíduo e os problemas.

Importante: não somos profissionais especialistas, mas podemos ajudar nos momentos de crise, conversando e refletindo abertamente com o outro sobre os sentimentos e as emoções que o afligem nesses momentos de sofrimento. Como reagimos diante das coisas? Medo, ansiedade, indiferença, raiva, ironia? Esse deve ser o foco da atenção para com o outro. Ouvir as inquietações e dores íntimas. Isso alivia a angústia, a tristeza, a ansiedade, o medo e muitos outros sentimentos. Se a pessoa insistir em cobrar conselhos e soluções, lembre-se que num outro momento ela pode buscar ajuda profissional, mas que naquele instante ela pode se abrir, desabafar e reorganizar suas emoções.



Passo 4

COLOCAR-SE NO LUGAR DO OUTRO

Quando fazemos isso, imediatamente, somos percebidos como amigos e ampliamos nossa capacidade de compreensão. É necessário praticar a empatia.

Passo 5

DESARMAR-SE DOS PRECONCEITOS

Não julgar e nem condenar. Todos temos valores e visões de mundo diferentes, mas a tolerância e o respeito podem nos ajudar a aceitar as coisas que não concordamos e não podemos modificar. Aceitar não significa que devemos concordar e aprovar, mas apenas reconhecer as diferenças e a diversidade.

Passo 6

RESPEITAR OS “SILÊNCIOS”

Muitas vezes, em uma conversa, surgem momentos que cessam os assuntos e os barulhos externos, porém dentro de cada um existem e persistem os barulhos internos. Nesses momentos refletimos sobre as coisas, recapitulamos nossos passos, remoemos nossas ações, limitações e buscamos respostas que estão somente dentro de nós. É o tempo íntimo de cada um, que precisa ser aguardado e respeitado. Permanecemos também em silêncio.

Passo 7

CONFIAR NA NATUREZA HUMANA

Todo ser humano, na sua essência transformadora, tem um sentido positivo que o faz refletir e questionar sua condição e as coisas que se passam no seu entorno. Ele tem a capacidade de entender e resolver suas próprias dificuldades. Quando essas dificuldades parecem ser insuperáveis, ainda assim, ele pode desenvolver a capacidade de aprender a conviver com elas, sem comprometer sua vida e seus compromissos. Estar ao lado dele e com ele nesses momentos é altamente reconfortante e de grande auxílio, sem nos preocuparmos somente em oferecer soluções, porque elas não existem como modelos prontos e sim algo que é construído na experiência de cada um.



Passo 8

HONRAR A CONFIANÇA

Ao compartilhar suas impressões, sentimentos e, eventualmente, seus segredos e particularidades, as pessoas contam, naturalmente, com o nosso respeito e sigilo.

Adaptação de texto CVV- Programa Estação Amizade

2.2 – Encaminhamentos à Rede Protetiva

Em alguns casos, após a escuta empática, identifica-se a necessidade de encaminhamento a especialistas. Nessas situações, cabe à gestão escolar entrar em contato com a família do estudante com orientações de encaminhamento para o órgão específico da Rede Protetiva.

Para situações que necessitem de um acompanhamento psicológico, a unidade escolar deve orientar a família que procure a UBS – Unidade Básica de Saúde a qual é integrada. Mesmo após o encaminhamento, deve realizar um acompanhamento efetivo de forma a garantir que a criança ou adolescente esteja sendo atendido em suas necessidades.

Para casos de estudantes que apresentem um histórico de vulnerabilidade, sugere-se que sempre seja feito o encaminhamento para acompanhamento psicológico.



3. SUGESTÕES DE ATIVIDADES A SEREM DESENVOLVIDAS

Atividade I: Expressão Gráfica da Alegria

PÚBLICO: Anos Iniciais do Ensino Fundamental

OBJETIVO: Aprofundar a análise dos próprios sentimentos, aprendendo a diferenciar os distintos elementos que os configuram; usar o desenho e a escrita como instrumentos para aprender a diferenciar a alegria em suas diferentes causas e manifestações.

TEMPO APROXIMADO: 20 minutos

MATERIAL: Folha e lápis colorido

COMO FAZER:

1) O professor solicita aos estudantes que desenhem, na parte esquerda da folha, um menino ou uma menina alegre;

2) Pede também que representem, do lado direito, o motivo da alegria da personagem.

Observar:

- *Analisar a variedade das manifestações por meio das quais se pode expressar a alegria;*
- *Tomar consciência da existência das múltiplas causas que podem provocar a alegria;*
- *Diferenciar as causas e as manifestações de um sentimento.*

3) O professor reúne a turma em roda para uma conversa acerca dos trabalhos que foram feitos. Explicitar as semelhanças e as diferenças das causas do sentimento da alegria.

4) Após a conversa, perguntar para os estudantes como eles sugerem a construção de um “Mural da Alegria”. O professor anota as sugestões para construção do mural.



Atividade II: Bom ou Ruim

PÚBLICO: Anos Iniciais do Ensino Fundamental; 6º e 7º anos do Ensino Fundamental II.

OBJETIVO: Desenvolver a expressão verbal, a reflexão e a capacidade de argumentação lógica.

TEMPO APROXIMADO: 15 minutos

COMO FAZER:

- Em círculo, o iniciante da brincadeira deve sempre inventar uma frase que comece com “foi bom”...
- O segundo deve completá-la, afirmando, “mas foi ruim” ...
- O terceiro dirá, “mas foi bom”, e assim por diante.

Exemplo de frases:

- Foi bom, o Pedro ganhou um cachorro do tio.
- Mas foi ruim porque o cachorro só come e não brinca.
- Mas foi bom porque o Pedro conseguiu ensinar esse cachorro.
- Mas foi ruim porque o cachorro fugiu...

Atividade III: Elogios

PÚBLICO: Anos Iniciais do Ensino Fundamental; 6º e 7º anos do Ensino Fundamental II

OBJETIVO: Mobilizar sentimentos e a recepção de elogios.

TEMPO APROXIMADO: 15 minutos

MATERIAL: Uma folha, caneta hidrocor e um pedaço de fita crepe para cada participante.

COMO FAZER:

Cada criança cola uma folha nas costas com fita crepe e fica com uma caneta nas mãos. Ao som da música andam pelo espaço (respeitando o distanciamento). Quando a música parar, escrever uma palavra de elogio/qualidade para o colega que estiver mais próximo. Depois de algumas vezes, o professor para a brincadeira e pede que os alunos leiam o que os colegas escreveram sobre ele.



Atividade IV: O repolho e a rosa

PÚBLICO: 8º e 9º anos do Ensino Fundamental; Ensino Médio

OBJETIVO: Desenvolver a expressão verbal, a reflexão e a capacidade de argumentação lógica.

TEMPO APROXIMADO: 30 minutos

MATERIAL: Duas folhas de papel A4 para cada estudante; texto “O Repolho e a Rosa” (em anexo); caixinha fechada, com pedaços de papel recortados, preferencialmente, na cor rosa, para representar pétalas.

COMO FAZER:

1. Na primeira folha, os estudantes são incentivados a desenhar ou escrever como nasce um repolho.
2. O professor dirige a discussão no sentido de os estudantes entenderem que um repolho nasce com as folhas todas abertas e, com o tempo, elas vão se fechando uma sobre a outra.
3. Depois, o docente pede que os estudantes virem a folha e escrevam sobre situações que aconteceram em sua vida que fizeram com que eles fossem se fechando (situações em que foram excluídos, perderam alguém, sofreram uma decepção etc.).
4. Na outra folha de sulfite, os estudantes desenharão como nasce uma rosa. O docente provoca a reflexão de que o botão de rosa vai se abrindo até que forma uma flor harmoniosa.
5. Depois de desenharem, viram a folha e escrevem sobre situações da vida em que se sentiram felizes e motivados a se abrirem.
6. Quando os estudantes terminarem os desenhos, o professor faz leitura do texto. Ao final do texto, o docente perguntará quem da turma quer ser repolho e quem quer ser rosa. Diante de uma maioria que afirmar que quer ser rosa, o docente entregará os papéis da caixa, representando as pétalas de rosa, para que cada estudante fique com uma.



ANEXO

DINÂMICA DO REPOLHO E DA ROSA

Quantas vezes “estou” como um “repolho”. Minha condição perfeitamente humana me faz nascer aberto para a vida, para me descobrir e descobrir os outros. Mas essa mesma condição humana muitas vezes me faz não permitir errar, dizer o que sinto, o que penso, o que me angustia, o que me deixa ansioso, o que me enraivece... e desse mesmo jeito, não conseguir ajudar quem se angustia, quem sente raiva... E isso tudo faz me fechar como um repolho, que embrulha as folhas cada vez mais em busca de defesa.

Quando me sinto repolho, me fecho, não permitindo que as pessoas se aproximem de mim. Sinto-me repolho quando eu não estou aberta às mudanças, quando tenho medo do novo, medo do outro, medo de mim mesmo e por isso, não estou aberta a ajudar os outros... Então, engulo minhas raivas, minhas frustrações, meus medos, e fecho-me no meu EU-repolho.

Porém, a vida nos ensina que podemos ser como uma rosa. Meu desabrochar é vagaroso e terno quanto o desabrochar de suas pétalas porque vou me conhecendo a cada dia. Sinto que posso me abrir e dizer às pessoas o que me deixa triste e alegre, o que me angustia, o que me dá raiva, o que me deixa feliz!

Sinto-me rosa quando sou capaz de, com delicado perfume, colocar a minha raiva para fora de mim, sem ferir os outros com espinhos, mas também não permitindo que os seus espinhos me machuquem. Assim, como rosa, posso me “comover” com o outro que ainda não conseguiu ser rosa, quando sou capaz de entendê-lo, e ajudá-lo a resolver seus problemas, acolhendo, estando do seu lado.

Sinto-me rosa porque me abro para novas descobertas e mantenho o meu estado de disposição para buscar o que é melhor para mim e para o outro e, assim, encontrar diferentes formas de ser rosa... E você o que deseja ser? Repolho ou rosa?

Luciene Regina Paulino Tognetta



Atividade V: Falando sobre você

PÚBLICO: 8º e 9º anos do Ensino Fundamental; Ensino Médio

OBJETIVO: Sensibilizar e auxiliar os estudantes a expressarem seus sentimentos, inclusive os que estão relacionados às tristezas e aos incômodos. É preciso que todos aprendam a utilizar uma comunicação verbal clara, honesta e empática, que reconheça e valorize os sentimentos presentes e possa constituir-se numa via saudável para lidar com conflitos interpessoais ou do sujeito com ele mesmo.

TEMPO APROXIMADO: 45 minutos

MATERIAL: Papel, caneta e suporte; folhas grandes de papel pardo (opcional)

COMO FAZER:

1. O professor convida o grupo a refletir brevemente: “O que é mais valioso em sua vida?”.
2. Conforme os estudantes vão expressando suas ideias e sentimentos coletivamente, o docente anota em local visível as contribuições de todos (na lousa ou cartaz de papel pardo).
3. O professor pede, então, que cada um lembre de algo que foi dito ou feito por outra pessoa que lhe provocou sentimentos desagradáveis (Atenção! É preciso pedir cuidado para que seja selecionada uma situação nem muito banal e nem muito grave).
4. Informar que cada participante pode, a qualquer momento, interromper o exercício se perceber que está precisando se cuidar.
5. A seguir, algumas perguntas sugestivas para serem respondidas coletivamente, com base na lembrança dessa situação. É importante que o professor dê algum exemplo hipotético para auxiliar na compreensão e na condução do processo:
 - *Qual ou quais foram os sentimentos que essa situação provocou em você?*
 - *O que você disse a você mesmo, em pensamento, que gerou esses sentimentos?*
 - *O que a pessoa fez concretamente (na prática), que lhe provocou esses sentimentos?*
 - *O que é muito valioso/importante para você que não foi considerado nessa situação?*
 - *Que pedido você poderia fazer a essa pessoa para que esse valor fosse atendido/respeitado?*



6. O professor precisa oportunizar espaço para percepções e reflexões dos participantes sobre o exercício.

7. Destacar a importância de os estudantes ficarem atentos e respeitarem os seus próprios sentimentos e os dos outros.

Sugerir que cada estudante pense em uma maneira respeitosa e clara de comunicar como está se sentindo em situações que geram sentimentos que o incomodam.

Atividade VI: Carta para alguém especial

PÚBLICO: Ensino Médio

OBJETIVO: Refletir sobre perspectivas, sonhos e desejos.

TEMPO APROXIMADO: 30 minutos

MATERIAL: Papel, caneta e envelopes

COMO FAZER:

Os estudantes devem elaborar uma carta para si mesmo, relatando o que anseiam para a vida pessoal e profissional quando concluírem a Educação Básica. Em seguida, o professor pede aos alunos que comentem o que escreveram, abrindo espaços para socialização com os colegas.

Atividade VII: Roda de conversa

PÚBLICO: Todas as séries e anos.

OBJETIVO: Trocar experiências, expressar perspectivas.

TEMPO APROXIMADO: Indeterminado

COMO FAZER:

Professores e estudantes reúnem-se em rodas de conversa para expressar o que viveram em momentos de distanciamento, quais os sonhos, as mudanças vivenciadas, entre outras possibilidades. Por meio da linguagem e interação, os estudantes e professores podem conhecer outras realidades. O professor deve mediar e direcionar a conversa, estimulando a participação coletiva.



Vale ressaltar que todas as atividades podem ser readaptadas para outras séries/ciclos, de acordo com a percepção do professor. Além disso, faz-se necessário o cuidado para as orientações de saúde sobre distanciamento.



4. PORTFÓLIO E APRESENTAÇÃO DE BOAS PRÁTICAS

O portfólio é uma importante ferramenta de acompanhamento para documentar ações e reflexões sobre o desenvolvimento de ações. É neste documento que podemos registrar conhecimentos e experiências com o objetivo de melhorar a qualidade, propiciando reelaboração de ações para o sucesso da ação proposta.

Sugerimos que sejam usados no portfólio diversos tipos de registros como desenhos, fotos, vídeos, áudios, avaliações, depoimentos etc.

Através dos portfólios, boas práticas podem ser identificadas para que sejam compartilhadas na rede como forma de inspiração.

