



ACOLHIMENTO É PRECISO

UM NOVO JEITO DE PENSAR

Durante todo esse período de pandemia tivemos que nos reinventar em nossas vidas, em nossos lares, nas coisas do cotidiano e, principalmente, em nosso trabalho.

As necessidades que surgem trazem com elas novas oportunidades e desafios, tendo que lidar com sentimentos e incertezas.

E, agora, chegou o momento de pensar em estratégias para uma nova realidade nas salas de aula.

O acolhimento promove um ambiente mais preparado para lidar com os desafios da saúde mental, potencializados no contexto da pandemia e do distanciamento físico.



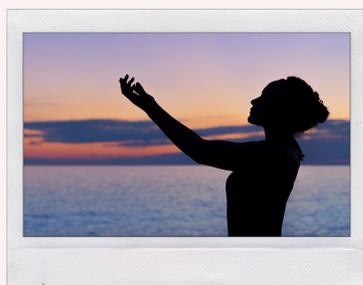
Auto cuida do:



Autocuidado está diretamente ligado com o autoconhecimento, se retroalimentam. Nesse retorno, podemos sugerir a criação de grupos de ioga, de artesanato, de dança, de jardinagem, entre outros, que reúnam os professores em momentos em que a tônica seja cuidar de si, experimentar o sentimento de presença ao fazer atividades corporais, desligar-se momentaneamente da complexidade do dia a dia escolar.

Há muito tempo esses autocuidados deixaram de ser apenas moda, são necessários e merecidos.

Rituais



É importante estabelecer ritos que marcam e honram o momento vivido: memorial em homenagem às pessoas que adoeceram gravemente ou que perdemos; mural com fotos das pessoas se reinventando e se superando durante a quarentena (competências adquiridas); roda da gratidão; vídeo ou carta de agradecimento das famílias e alunos aos educadores, etc.



*O silêncio do acolhimento
supera a multidão das palavras.*



Ouvir...

Saber ouvir é uma arte que precisa ser aprendida, nem sempre aquele que precisa ser ouvido, precisa de uma resposta ou de um conselho, muitas vezes, ele só precisa ser ouvido e conseqüentemente, acolhido.

*Lembre-se de que:
Precisamos ouvir nossos
alunos, mas precisamos
primeiramente nos ouvir.*

**Dica: Caixa do desabafo
Onde se depositam suas
reflexões, anseios e emoções.**

Perceber as dificuldades e verificar um possível encaminhamento para o Programa Saúde do Professor

"Cuidar é mais que um ato, é uma atitude de preocupação de responsabilidade e de envolvimento afetivo como o outro." Leonardo Boff

Autoconhecimento

Precisamos ajudar nossos alunos a identificar aquilo que sentem e aquilo que pensam, mas como adultos também precisamos fazer o mesmo treino.



Como eu me vejo...

É preciso pensar em como nos vemos nesse retorno, mas, também, como as crianças se veem até aqui. Principalmente, aquelas que lidaram com a dor do luto.



Conhecendo as emoções...



NÃO PODEMOS TER MEDO DAS EMOÇÕES OU DO QUE SENTIMOS.

Precisamos aprender o que fazer com o que sentimos, acreditar que podemos ser validados em nosso sofrimento e acolhidos por termos expressados. Só se pode cuidar do que se conhece. Ouvir um pouco de cada um, como se estruturaram e as dificuldades vivenciadas no período da quarentena, traz melhor entendimento e empatia.

Dicas:



... Roda de conversa

Algumas sugestões de perguntas ou motivações que podem ajudar nessa roda de conversa. Como isso começou? Fale mais sobre isso. De que forma isso afetou você? Você pretende fazer alguma coisa a respeito disso? Como podemos ajudar? Lamento, mas, de qualquer forma, agradeço pela confiança em nos contar isso. Conte conosco neste momento. Estamos aqui, saiba sempre disso. Estamos aqui e você pode contar com nosso apoio e nosso carinho. O que você já tentou fazer a respeito? Que bom ouvir isso, ficamos felizes por você.





Rede de apoio

Outra sugestão é criar um grupo de whatsapp com todos funcionários da escola, para que sejam enviadas mensagens de apoio, que as pessoas se coloquem à disposição para ouvir...



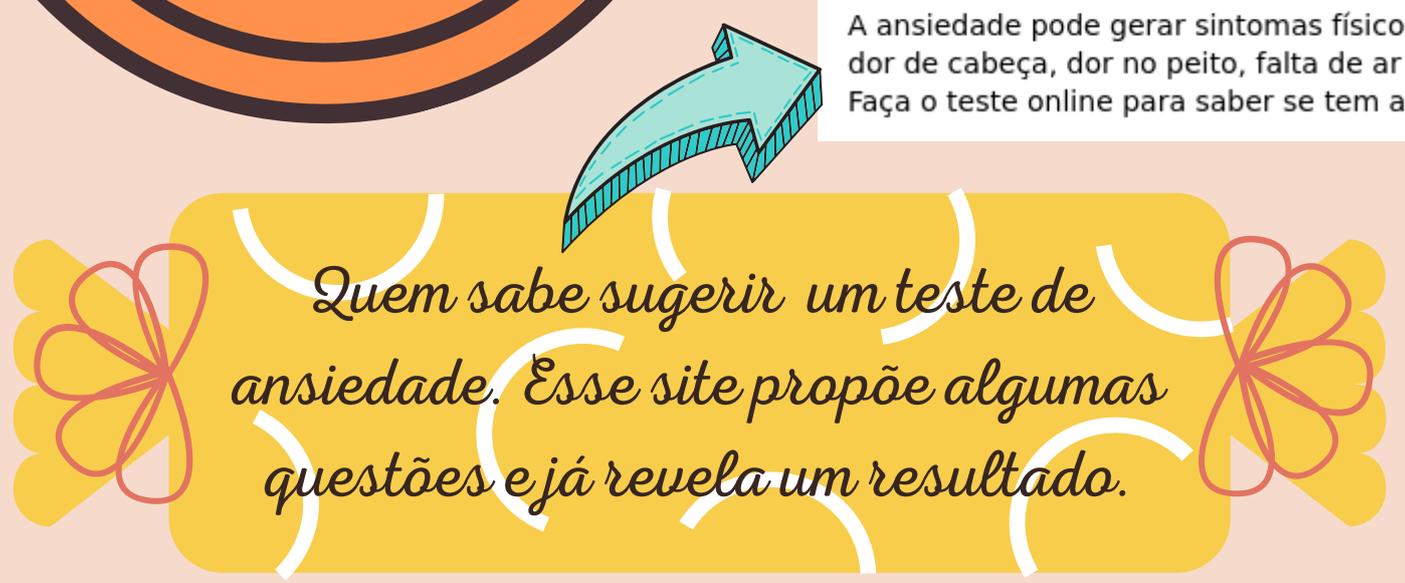
Talvez uma conversa direcionada por um profissional ou alguém de alguma instituição religiosa.



 TUA SAÚDE

Como saber se é ansiedade (com teste)

A ansiedade pode gerar sintomas físicos e psicológicos, como dor de cabeça, dor no peito, falta de ar e medos. Faça o teste online para saber se tem ansiedade.



Quem sabe sugerir um teste de ansiedade. Esse site propõe algumas questões e já revela um resultado.

É as crianças...

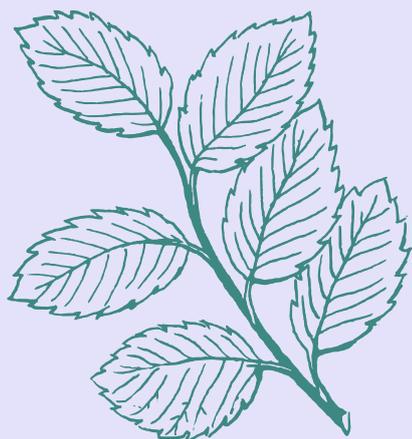
Que tal propor novas formas de se cumprimentar nesse retorno com restrições?



Árvore da Sabedoria



O (a) professor(a) prepara a turma para ouvir algumas mensagens que devem ser lidas pelos estudantes. Antecipadamente, colocar imagem de uma árvore (ou desenho, ou construída com os estudantes) no pátio ou lugar visível para que os estudantes consigam se aproximar sempre que desejarem. À medida que a leitura das mensagens for sendo realizada, o estudante se levanta e cola seu papel com sua frase. E assim, de folha em folha, construirão a forma da copa da árvore.





Neste momento, é importante destacar que para “eu cuidar de você” e “você cuidar de mim” precisamos ficar mais afastados.



**Eu cuido de
você e você
cuida de
mim**

Referências:

file:///D:/Documents/Downloads/Guia_de_Orientacoes_.pdf

file:///D:/Documents/Downloads/1614373083-1612960474-acolher-para-conectar-acolhimento-na-pratica-pdf-pdf.pdf

<http://cantinhodosaber.com.br/volta-as-aulas/cartazes-de-saudacao-para-volta-as-aulas-pos-pandemia/>

file:///D:/Documents/Downloads/1614373113-1612959241-e-book-acolhimento-pdf-pdf.pdf