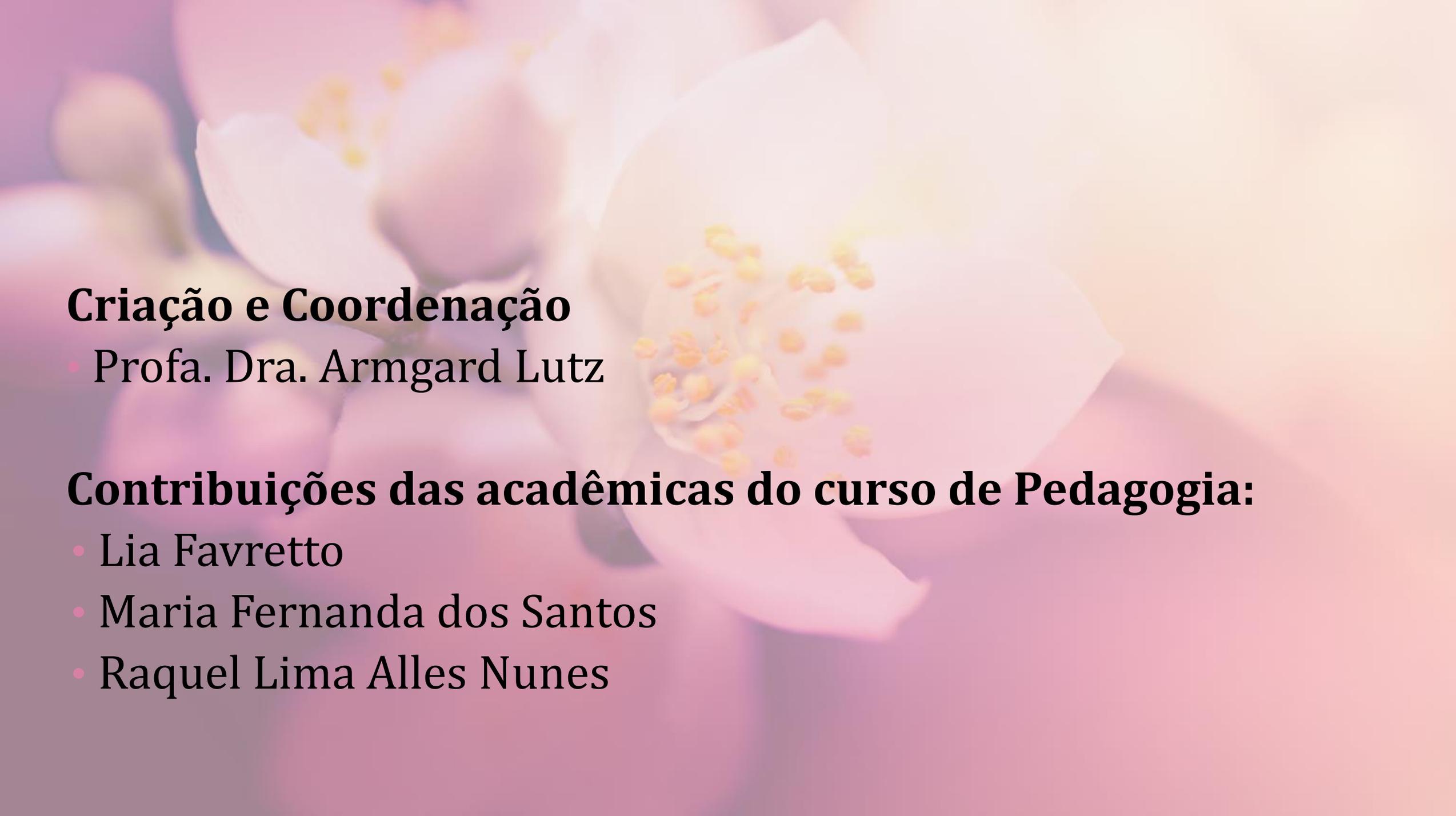


Universidade Estadual do Rio Grande do Sul
Unidade Cruz Alta – Região III
Curso de Pedagogia

Cartilha

TRILHANDO COM AMOR, AMENIZAMOS A DOR

2020/1



Criação e Coordenação

- Profa. Dra. Armgard Lutz

Contribuições das acadêmicas do curso de Pedagogia:

- Lia Favretto
- Maria Fernanda dos Santos
- Raquel Lima Alles Nunes

SUMÁRIO

• 1 Sensibilização	4
• 2. Traumas e Lutos	6
• 3. Trilhas do Auxilio na Reversão das Dores	10
• 4. Fortalecimento do Apoiador	11
• 5. Simpatia X Empatia	15
• 6. Acolhimento e Vínculo	17
• 7. Movimentos que Destravam os Traumas: Ritmos, Artes, Contato com a Natureza	20
• 8. As Histórias que Sintonizam com Histórias Reais e Curam	25
• 9. Canções e Versos	27
• 10. Conclusão	29
• 11. Bibliografia.....	30

1. SENSIBILIZAÇÃO

Olá, estimados(as) leitores(as)!

Aqui estamos para derramar o tanto de carinho que temos pelo ser humano! Ser, partícula do divino, uma vertente de muitas possibilidades de desenvolvimento, de transformação de si, dos outros e do mundo a seu redor!

Durante a quarentena devido a pandemia do Covid19, os aprendizados que fortalecem a alma foram saindo do caos, foram ganhando vida e conexões assim como essa humilde “Cartilha”. Oferecemos esse conteúdo, sujeito a complementações, para encontrar eco no interior de cada leitor(a) que o apreciar refletindo e revisando o que é o melhor para si. Sim, para si mesmo, sem egoísmo, pois o princípio é “ame aos outros como a si mesmo”, se assim não for, reduzida sabedoria teremos para amparar aos outros. O “ficar em casa” nos aproximou das pessoas de outra forma e aprendeu-se sobre a importância de colocarmos a pessoa e a vida no centro de tudo. Aprendeu-se a relevância de valores como *respeito, transparência, diversidade, inclusão, humildade, compaixão e a compreensão* de que somos vulneráveis, de que a inteligência emocional é aprendizado diário, expresso na capacidade de lidar com os sentimentos.

INSPIRAÇÃO

A inspiração para os conteúdos da Cartilha partiu em especial da obra “Destroços e Traumas – embasamentos antropológicos para intervenções com a Pedagogia da Emergência”, de Bernd Ruf, 2018. Outras garimpagens foram acontecendo e dando vazão a nossos sentimentos em relação ao período de “ficar em casa”. Da obra de Ruf obtém-se descrições detalhadas sobre traumas, lutos, consequências na vida de crianças e adultos, orientações sobre como contribuir no caminho da cura. Destaca-se que os traumas, tanto marcam negativamente, quanto oferecem às pessoas oportunidades para o crescimento interior.

Outro ponto inspirador é a relevância que atribuímos aos conteúdos atitudinais que ainda em muitas escolas não fazem parte dos projetos pedagógicos, embora constituam dois importantes pilares da educação: Saber Ser e Saber Conviver. Nosso convite com o conteúdo que segue é oferecer elementos para cada um traçar a sua trilha de garimpagem da segurança emocional, âncora da vida consciente, sensata, no aqui e agora!

Venham conosco! Armgard, Lia, Maria Fernanda e Raquel

“Quando tomamos consciência de nosso papel, mesmo o mais obscuro, só então somos felizes.

Só então, podemos viver em paz pois o que dá um sentido à vida dá um sentido à morte”.

Antoine Saint Exupéry

TRAUMA E LUTOS

Os meses de quarentena no Brasil trouxeram informações constantes sobre os traumas e lutos vividos por pessoas de todas as classes sociais e contundentes evidências das diferenças e das desigualdades sociais espalhadas pelo país. Corações se abriram! A solidariedade, tecendo redes, resultou em amparos materiais concretos. Todavia, o acesso ao apoio psicológico ou “anímico”, senão ausente, foi e está sendo escasso. Com a intenção de prestar algum esclarecimento, trazemos breves elementos sobre trauma e luto, indicando as possibilidades de alívios.

Fatos traumáticos e de luto estão mais próximos de nós do que imaginamos. As marcas de traumas são profundas desde o incêndio da boate Kiss, o da creche, do episódio em Brumadinho, dos múltiplos feminicídios e assassinatos de crianças, entre outras situações sobre as quais não podemos estar omissos.

Assumir a não omissão inicia pela compreensão de como os traumas e lutos nos afetam e assim, pode-se menos julgar, mais perdoar, mais auxiliar e acreditar numa força superior à qual apelar.

O TRAUMA



- Crianças e jovens que sofreram traumas, congelam em vários aspectos do seu ser. O contínuo stress vivido por uma criança coloca em alerta o cérebro em desenvolvimento drenando sua energia para a sobrevivência. O cérebro torna-se hiper alerta buscando perceber os riscos. Os sentimentos de medo, raiva e desamparo tornam-se estado normal de ser. Com isso, há o detrimento da maturação do sistema límbico e do córtex, a base para a regulação das emoções e de impulsos.
- As consequências aparecem mais tarde, no período escolar, na forma de ansiedade, hiperatividade, déficit de atenção, depressões, fobias e problemas comportamentais. Considerando que [...] “O desenvolvimento psicológico de uma criança é cunhado, em essência, pela maneira como ela é tratada” (Ruf, apud Fietzek,2006,110) compreende-se que a ausência de tratamento para crianças vítimas de traumas pode resultar em pessoas violentas.

TRAUMA



- **Conhecendo os efeitos dos traumas na alma humana, compreende-se o medo da vida, a falta de sentido na vida, sentimentos que podem levar a pessoa a aventuras sem sentido para preencher o vazio ou até ao suicídio.**
- **Trauma e luto em geral são entendidos como semelhantes, mas as diferenças são marcantes. As reações ao luto são a tristeza, desânimo, raiva pela perda sofrida, mas sem violência; falar sobre as dores traz alívio e o tempo cura reações de luto.**
- **A reação traumática conduz ao pavor, a sentimento de impotência, de perda de segurança, distorção da autoimagem e da autoconfiança, o sofrer é silencioso e há bloqueio da expressão verbal. Nas reações traumáticas, a raiva vem acompanhada de agressões e autoagressões.**
- **Traumas não elaborados tendem a intensificar os sintomas. Crianças traumatizadas interrompem o contato com as pessoas, reagem com ataque e fuga, distúrbios de memória. (Ruf,2018,p.39)**

TRAUMA E LUTO

Relato



A BONECA DE PORCELANA

Amanda Sztengrat

[...] Para você entender minha historia, vamos voltar um pouco no tempo

Doze de Junho de 2010

Eu com meus 5 anos de vida, não imaginaria que iria sofrer um trauma que mudaria minha vida para sempre.

-Vamos Jay Jay!- Gritou minha mãe da cozinha.

-Estou indo mamãe! Eu gritei do meu quarto.

Eu descí as escadas correndo e fui até o carro dos meus pais, onde os mesmos estavam. Assim que saímos da garagem da nossa casa, um caminhão bateu em nós

Catorze de Junho de 2007

Hoje faz um ano que meus pais morreram, e eu fiquei viva. Eu estava em frente ao cemitério, até que ouço alguém me chamar, quando me viro, vejo que é minha prima.

-Jay Jay! Vem ela toda alegre, segurando uma boneca.

-Oi, Rafaella ! Falo em um tom meio desanimado.

-Toma! Eu estou te dando essa boneca, ela é sua agora!

Ela me entrega a boneca e volta correndo para os braços de minha tia. Eu olho pra boneca e a observo. É uma boneca de porcelana, com um vestido rosa de mangas bufantes. Seu cabelo é ruivo, igual fogo.

-Ela se parece com você, Jay Jay!- Grita Rafaella, se referindo ao meu cabelo.

Cinco de Junho de 2015 Hoje eu faço 10 anos, e hoje faz 4 anos que a Rafaella morreu.

Ela teve câncer no pulmão, fez tratamentos. Mas não adiantou.

Minha tia morreu de desgosto do meu tio e meu tio foi preso por assédio. Quem me vê, pensa que sou uma garotinha feliz. Com uma família perfeita, e com avós adoráveis. Mas a realidade é outra.

Eu não tive coragem de jogar a boneca fora, então guardei em um baú, com coisas importantes para mim. Lembranças...E talvez, os espíritos das pessoas que estão aqui...

Dias atuais. E voltamos para o começo de tudo. Como eu já disse, minha vida não é fácil. O menino que eu gosto, me odeia

Meus avós, me odeiam Meus "amigos", me odeiam.

Só uma simples coisa me entende... A boneca de porcelana...

TRILHAS DO AUXÍLIO NA REVERSÃO DAS DORES



- FORTALECIMENTO DO APOIADOR
- MEDITAÇÃO - COM VOCÊ, POR VOCÊ
- SIMPATIA x EMPATIA
- ACOLHIMENTO x VÍNCULO
- MOVIMENTOS QUE DESTRAVAM OS TRAUMAS:
BRINCAR, ARTISTAR, INTERPRETAR, DANÇAR...
- Ao TRANSFORMAR A NATUREZA, SE TRANSFORMA
- HISTÓRIAS que SINTONIZAM com outras HISTÓRIAS
- CANÇÕES E VERSOS que PUXAM FIOS DA ALMA

FORTALECIMENTO DO APOIADOR

- Na vida presencial do educador há períodos de desgaste com o cotidiano educativo ao oferecer o amparo necessário a crianças e jovens que apresentam comportamentos desafiadores com origem em traumas, lutos, doenças, miséria.
- O fortalecimento de adultos que, na quarentena estão apoiando quem necessita, é fundamental. Para lidar com sobrecargas “o professor não pode tornar-se ressequido nem ácido, mas deve manter uma disposição de espírito alegre, cheia de vida. Não azedar, não ressecar [...]” (Steiner,1974, GA294,194, apud Ruf, 2018, p 244). A atenção com o corpo através de alimentação saudável, higiene, movimento, sono e ritmo, significa manter o potencial para tornar experiências tristes em experiências agradáveis.
- Deixamos algumas propostas:



FORTALECIMENTO DO APOIADOR

- O apoiador ou colaborador para atender situações desafiadoras, ao definir o ritmo para estar consigo mesmo, encontrará na meditação a fonte inspiradora para fazer a diferença entre seus familiares ou com os que precisam do conforto anímico.
- Segundo Goleman (1999) a meditação resulta em repouso profundo ao mesmo tempo em que a mente se mantém alerta. Ao baixar a pressão sanguínea, diminuindo o ritmo do coração, o corpo se recupera do estresse. Esse “repouso reforça o sistema imunológico que é a defesa do seu organismo contra bactérias, vírus e câncer.”
- Meditar favorece a calma e lucidez para tomada de decisões, revisão de estratégias para lidar com os desafios.
- O autor sugere 4 tipos de meditações- meditar caminhando, meditar concentrando, meditar relaxando o corpo – soltando os músculos; meditar respirando – a mais conhecida de todas.
- Um tipo simples de relaxamento é inspirar em 4 tempos, reter o ar em 4 tempos, expirar em 4 tempos e assim prosseguir.
- Outra forma mais lenta é inspirar em 8 tempos, reter o ar em 4 tempos, expirar em 8 tempos e assim prosseguir.

No profundo da alma está o conforto!



PASSO A PASSO PARA MEDITAR: DESAPEGO DO CONTROLE

- 1. Posição confortável: senta-se no chão (ou cadeira), pernas cruzadas e mãos sobre os joelhos. Coluna ereta, sem rigidez; cabeça em posição neutra e queixo paralelo ao chão. Desligue do mundo externo. Aceite a presença de sons.
- 2. Respiração: coloque uma mão na barriga e outra no peito. Sinta o suave movimento da respiração. De olhos fechados, conecte-se com seu interior: o fluir da respiração e os batimentos do coração.
- 3. Aprofunde o relaxamento: cria-se consciência sobre o corpo: desfranzindo a testa, separando os dentes naturalmente, soltando os ombros, etc.
- 4. Desapegue e contemple: reconheça pensamentos e emoções que surgirem, contemple-os.
- 5. Meditar não é pensar em nada. Pensamentos virão e ao perceber que está longe, retorne a atenção a seu corpo e respiração, sem críticas e julgamentos. Faça por menos tempo do que acha que conseguiria para ser agradável. Siga aos poucos para achar a paz e o equilíbrio dentro de si.

MEDITAÇÃO PARA CRIANÇAS E JOVENS



QUIETINHO FEITO UM SAPO!

- 1. Em pé, ficar com os pés firmes no chão. Levantar os braços e tentar alcançar o teto ou folhas de um árvore. Ao abaixar os braços, perguntar à criança o que ela percebe de diferente no próprio corpo.
- 2. antes de dormir, perguntar à criança se algo a preocupa. Pedir que imagine uma caixinha, colocar a preocupação lá dentro e guardá-la em uma prateleira do seu quarto. Isso ajudará a relaxar.
- 3. Sentada, olhos fechados. Pergunte: como está o seu clima interior? Hoje você está ensolarado ou nublado? Há indícios de uma tempestade?

SIMPATIA X EMPATIA

- Nascemos simpáticos? Escolhe-se aprender a ser simpático. Como é ser simpático? Era uma vez... um concurso de Miss Simpatia. A favorita, reconhecida pelas concorrentes, passou a sofrer boicotes preparados pelas invejosas amigas. Passados alguns anos, num encontro com a vencedora, as amigas a interrogaram se lembrava das maldades que haviam aprontado e se guardava rancor. A resposta imediata, “não lembro, não!” Com isso, garantiu pela segunda vez a faixa de Miss Simpatia!
- Um mínimo de elegância garante atitudes simpáticas inesquecíveis, como bem expressa Martha Medeiros no texto “Elegância”(link: https://www.pensador.com/elegancia_martha_medeiros/ ou o texto com imagens: <https://pt.slideshare.net/cab3032/426-avec-elegance-martha-medeiros>)
Todavia, mais do que simpatia, nas situações de desesperanças, o que se precisa é de EMPATIA.

As características da empatia se resumem em colocar-se no lugar do outro, conectar-se: reconhecer que a perspectiva do outro é verdadeira; reconhecer a legitimidade dos sentimentos do outro; reconhecer suas emoções e comunicar isso e, por fim, não julgar. Estar com o outro é conectar-se e para encontrar a palavra de apoio é preciso encontrar dentro de si algum sentimento que já viveu para poder dizer que conhece o sentimento que o outro está vivendo. Nunca uma resposta empática começará por “pelo menos”, querendo positivar os acontecimentos. O simpático buscará a lista dos aspectos positivos para acalmar o sofredor ou dirá, “eu também, eu também” e contará suas sagas sem ouvir o outro. O empático, com humildade, dirá, “nem sei o que dizer, mas obrigado por compartilhar, conte comigo”. O que importa para o sofredor, ao desabafar, é a conexão. Veja em:

https://www.youtube.com/watch?v=VRXmsVF_QFY



SIMPATIA X EMPATIA



- Nada pior para crianças, depois de um conflito com outra criança ou adulto, serem *obrigadas* pelos adultos a pedir desculpas e abraçar o oponente.
- Crianças são pura emoção! Abraçar sem sentir é esvaziar o sentido de conexão que o abraço carrega.
- Mais profundo é ensinar a empatia e sugerir que os “brigados” perguntem um ao outro: - O que posso fazer por você para se sentir melhor? Ou: - Em que posso ajudar?
- Talvez alcançar um lenço para secar as lágrimas.
- Educar para a empatia agregará valores para toda a vida e em qualquer situação.

ACOLHIMENTO E VÍNCULO

Há muitas formas de acolher e criar vínculos com as crianças e os adolescentes. Tudo começa com uma **atenção verdadeira**, antes ainda de um pedido de atenção. Que tal prestar atenção no que a criança ou o adolescente colocou no prato? Indagar sobre as escolhas? Solicitar sugestões? Que tal envolvê-los no levantamento dos mantimentos guardados na cozinha e descobrir o que está faltando para auxiliar na lista de compras? Mais interessante ainda é envolvê-los no orçamento familiar. Em tempos em que a exploração do trabalho infantil é condenada, abrir os olhos dos filhos ou alunos para o valor do trabalho, fortalece valores essenciais para a famílias: a economia, a cooperação, o planejamento da vida.

Até aqui estamos falando das coisas concretas da vida. Outra face do acolhimento é **a escuta da criança**, entendendo-a como uma pessoa completa. Embora diferente do adulto e que requer do adulto educação e proteção. Abrir espaço para atender às perguntas é criar vínculos de confiança, de amorosidade, de apoio às dúvidas que a vida suscita. **O acolhimento através das respostas ou novas questões e provocações**, é mais do que abraço. Muitas crianças e jovens relatam que jamais esqueceram o carinho presente na resposta atenciosa de um pai ou professor, embora muitas respostas não tivessem sido satisfatórias.

Fica a dica: se houver perguntas, pare, pense e responda dialogando; Se não houver perguntas, provoque-as! e instaure o clima de muitos diálogos esclarecedores.

Depoimento da professora e futura pedagoga LIA FAVRETTO:

- Durante esse momento incomum que estamos vivenciando, a pandemia do COVID-19, conseguimos perceber a importância dos vínculos afetivos, principalmente entre professor e aluno, falo isso, pois é o que vivo “na pele” diariamente. Acredito que nós professores, não sabemos desvincular o ensino do afeto (ao menos eu não!). É compreensível! O professor que inspira e educa é aquele que também acolhe, sofre e ama com seus educandos.
- Nós, professores e escolas, estamos nos reinventando do dia para a noite. Aprendendo novas tecnologias, refazendo aulas e acima de tudo, tentando manter um vínculo afetivo com nossos educandos! Escola (como ambiente educador) sem afetividade, não passa de despejo de conteúdo!
- Em meio ao caos do isolamento/distanciamento social, uma das modificações abruptas foi aulas à distância para todos. É inviável para o professor de turmas de anos finais do ensino fundamental, ficar 4h em aula on-line com suas turmas. Tudo depende da acessibilidade tecnológica do professor e dos educandos. O mais acessível para muitos são grupos em redes sociais e envio de material, atendimento de alguns alunos com mais necessidades por conversa de texto ou de áudio e muito raramente uma chamada de áudio ou vídeo com estes e/ou com todos.
- Desta forma, deparei-me com uma situação peculiar. Uma criança de 12 anos, no 6º ano do Ensino Fundamental, extremamente frustrada com as aulas online. Dispus-me a auxiliá-la diariamente, no meu tempo livre, para estudarmos juntos. Nos primeiros dias, ele tímido, lá, e eu, tímida, aqui. Nós dois compreendendo matérias e atividades novas e nos adaptando a uma nova forma de aprender. Hoje as aulas diárias já se tornaram rotina. Se eu me atraso, ele me cobra e vice-versa. Portanto deixo aqui um relato muito especial desta minha vivência como educadora em meio a uma nova dinâmica que gostaria de chamar de “presencial-virtual”. Segue o depoimento do aluno: **“Com as aulas virtuais estou me sentindo muito melhor, aprendendo muito mais e o melhor de tudo: me divertindo. Quase sempre são 2 ou 3 horas de chamada de vídeo para nossas aulas, que parecem passar em 30 minutos. No meio de brincadeiras, pausas e estudo consigo me dedicar mais e aprender de um jeito divertido!”**

ACOLHIMENTO E VÍNCULO

Sabedoria Anciã, orando, tecendo e fiando com amor

Elena Bernabè - Natural Medicina Alma da Terra.

" Avó, o que posso fazer quando estou desesperada? "

"Costura, minha menina. À mão, devagar. Aproveitando cada onda criada com seus próprios dedos."

" Costurar afasta o desespero? "

" Não. Costurando, bordando, você o decora.

Olha para a cara dele. Enfrenta-o. Dá-lhe forma. Atravessa-o. E vai além."

" Realmente é tão poderoso costurar à mão? "



ACOLHIMENTO E VÍNCULO

"Claro, querida. As pessoas já não costuram e por isso estão desesperadas. As costureiras sabem que com agulha e linha você pode enfrentar qualquer situação escura conseguindo criar obras-primas maravilhosas.

Enquanto você move suas mãos é como se você movesse sua alma de forma criativa. Se você se deixar transportar pelo ritmo repetitivo do remendo e do bordado, você entra em um verdadeiro estado meditativo. Você consegue chegar a outros mundos. **E o emaranhado de fios emocionais dentro de você se suaviza.** Sem fazer mais nada."

" O que você aprende bordando?"

"A enfrentar cada ponto. Só isso. Sem pensar no próximo ponto. A gente se foca no ponto presente, em cada costura. É esse ponto que nos escapa na vida diária. Estamos desesperados porque sempre pensamos no futuro. E se pensamos assim o bordado se torna desarmônico, confuso, pouco curado. **"Sim, mas vó... as preocupações e medos como vencer com a costura?"**

"Minha menina. **Você não precisa vencer. Precisa acolher os medos, as preocupações. E compreendê-los. Costurando se tece o enredo da vida com suas mãos,** é você que cria o vestido adequado para si mesma. Bordando você se conecta àquele fio fino que pertence a toda a humanidade e aos seus mistérios. **Costurando você se transforma em uma aranha que tece sua teia contando silenciosamente ao mundo todos os segredos da vida. Entrelaçando os fios, entrelace seus pensamentos, suas emoções. E você se conectará ao divino que está em você e que segura o início do fio."**

MOVIMENTOS QUE DESTRAVAM TRAUMAS

MOVIMENTOS CORPORAIS, JOGOS, BRINCADEIRAS E DANÇAS

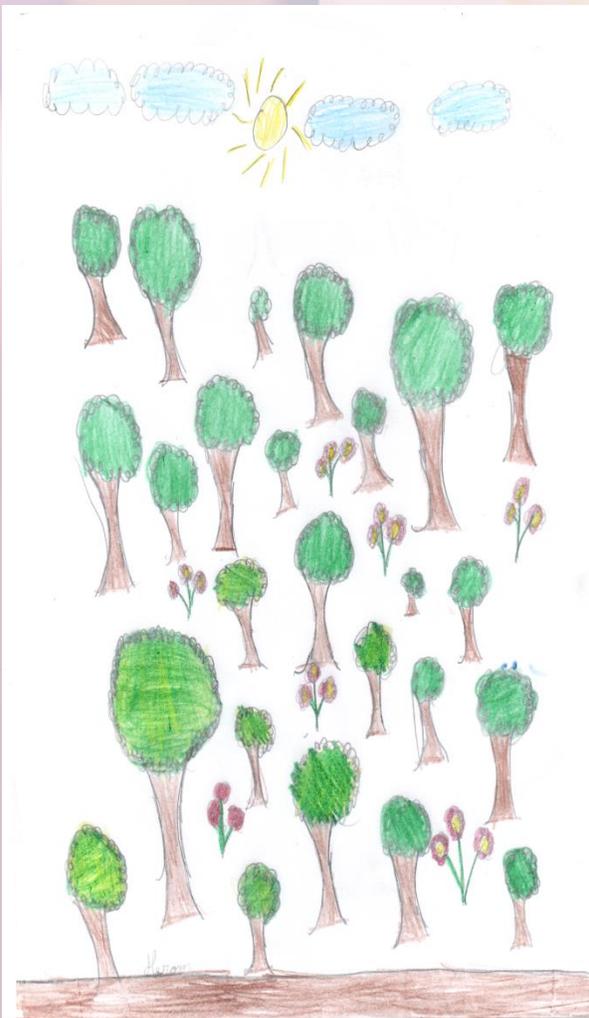
- Brincar, batendo palmas num ritmo de canção ou ao som de melodia conhecida e tocando em partes do corpo, produzindo sons, oportuniza a alegria, soltura dos músculos e concentração espontânea. É momento de afastamento das dores e integra as pessoas. O mesmo acontece com danças, rodas circulares e a euritmia.
- Observem os vídeos no Youtu.be do grupo “Os Barbatuques” entre outros grupos. São atividades praticáveis por todas as idades, basta se dispor.

VÍDEOS PARA VER E APLICAR

- **Vídeo 1: Corona e ansiedade**
<https://www.youtube.com/watch?v=i1HWdOval4s&list=UUoEL-rBTSBUr2vqkeqdY8kg&index=41>
- **Vídeo 2: Ajuda mútua:** https://www.youtube.com/watch?v=Hbh3PN_a11Y
- **Vídeo 3: Fundamentos para exercitar os ritmos:**
<https://www.youtube.com/watch?v=J9mkTLF31SE>
- **Vídeo 4: Ritmos com as palmas da mão:**
<https://www.youtube.com/watch?v=ua1gwPIglNw>
- **Vídeo 5: Cup song:** <https://www.youtube.com/watch?v=4PGVvay903g>
- **Vídeo 6: Equilíbrio:** <https://www.youtube.com/watch?v=y5xLdelEuZw>
- **Vídeo 7: Exercício de ritmo:**
<https://www.youtube.com/watch?v=FI8z2qF1SV0>
- **Vídeo 8: Fortalecimento Interno:**
<https://www.youtube.com/watch?v=LCqhuHGtNwU>
- **Vídeo 9: Arte em Pedagogia de Emergência:**
<https://www.youtube.com/channel/UCoeL-rBTSBUr2vqkeqdY8kg>

O MENINO QUE DESCOBRIU A ALEGRIA NA NATUREZA

RAQUEL LIMA ALLES NUNES *



Expandir o universo de crianças em situação de vulnerabilidade social é um dos princípios que vem marcando minha prática docente. Crianças com pés no chão e de almas no chão, muitas encontrei nas minhas turmas, contexto esse que alimenta o princípio adotado. Em tempos de amparar as desconexões de almas infantis com seu ser anímico, tenho apostado no contato com a natureza. Relato aqui a história do menino que a cada dia que chegava na escola, impactava com sua tristeza.

- O menino era muito tímido e parecia sempre muito longe, viajando em seus pensamentos. De poucos amiguinhos, nunca queria brincar ou conversar, mergulhado na sua tristeza. Sempre segurando firmemente um brinquedo bem junto ao corpo. Um dia, caminhando no pátio da escola, encontrou uma minhoca. Em seguida chamou, eufórico, a professora e seus colegas para comunicar sua descoberta. Ali iniciou uma intensa interação com os colegas. O menino demonstrava entusiasmo e alegria e foi compartilhando, aos poucos, com os colegas, sua aventura de proteger aquela pequenina minhoca.
- As hipóteses começaram a surgir e a interação com os colegas foi se aprofundando através de uma chuva de perguntas que vinha de todo lado. Onde ela mora? Ela está perdida procurando sua mamãe? Vamos salvar ela?
- A professora, atenta observadora, registrou o entusiasmo do menino de poucas palavras e que naquele dia, falou mais do que todos os outros dias juntos, contagiando os colegas, vendo o despertar do interesse convidou-os para construir juntos uma casa para mais nova amiga da turma. Assim iniciou a história mais linda que se pode contemplar e participar. Com a construção de um minhocário na escola, o menino tímido e encabulado se tornou um líder, comunicativo e entusiasmado. Cuidava do minhocário e da horta da escola, vibrando com cada detalhe descoberto, era como se estivesse vivo em cada ação. Percebia-se que sentia amor ao mexer na terra e comunicava aos seus colegas de várias maneiras. O menino já não era mais o mesmo, havia encontrado a alegria de viver, sentir e contemplar a natureza.

* Acadêmica do curso de Pedagogia - UERGS

A CURA PELO CONTATO COM A NATUREZA

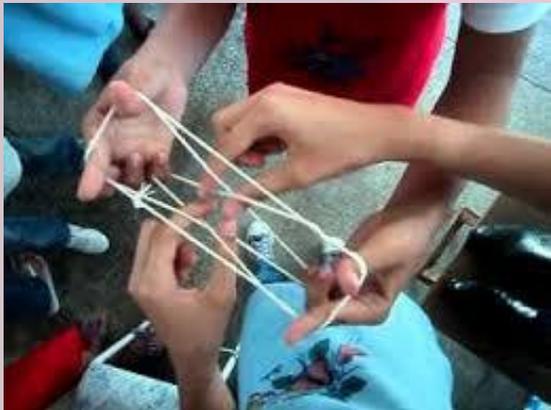
- **O que se aprende com o episódio é que o envolvimento do menino com a terra e as minhocas, cuidando de cada detalhe, torna-se revelador do cuidado que gostaria de receber.**
- **A alegria de cuidar associada à concentração no objeto do cuidado, preenche de sentido sua pequena alma. A ação sobre a terra o descongelou dos traumas e lutos que enfrenta, seja em forma de falta de comida, de casa segura, de higiene, de atenção, carinho, falta de interlocuções atenciosas.**

Artista para curar



- Crianças em luto não podem ser deixadas sós com seu luto. Tudo que quiserem comentar, contar, perguntar, será bem acolhido para que o luto não seja reprimido e se transforme em obstáculo na vida (Hermann,2005,4). Oferecer a exploração de materiais para artes favorece expressar, por meio de desenhos, pinturas, montagens, artesanatos, os sentimentos e pensamentos.
- A criança traumatizada, por sua vez, pelo fato de estar desorientada, ao iniciar os rabiscos em círculos formando caracóis, modifica sua desorganização interna. O mesmo acontece ao fazer o desenho colorido do arco-iris, jogando com as cores, criativamente. Dentro dos caracóis e do arco íris, encontramos um ritmo, uma organização que contribui com a ideia de que a ordem é possível e ela voltará.
- Outras formas de vivenciar o luto, acolhendo-o, é usar de orações em linguagem adequada à idade das crianças; observar a natureza e interferir sobre ela; criar um ritual do tipo plantar uma árvore para quem se foi; acrescenta Ruf (2018, p.40) “a data do falecimento pode ser celebrada como se fosse um aniversário celeste[...].

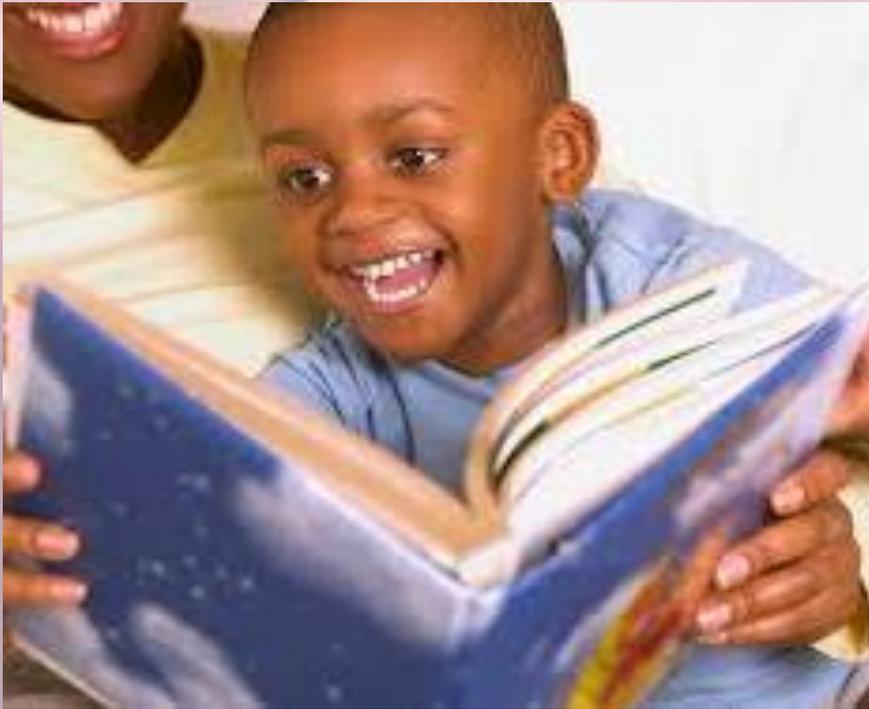
AUXILIANDO NA REVERSÃO DOS TRAUMAS



Fortalecer as habilidades de memória, atenção e concentração:

- A maioria das crianças, após um trauma, não consegue se concentrar, torna-se esquecida e facilmente distraída. Além disso, rapidamente perde o interesse no que está fazendo. Exercícios adequados de concentração, memória, destreza e paciência adequada para a idade, podem ajudar a apoiar as crianças.
- Especialmente adequados são **jogos como quebra-cabeças, jogos de memória, mandalas, artes** etc. Deste modo, são fortalecidas as forças de concentração das crianças e jovens e ao mesmo tempo, eles podem aprender a lidar com as situações, por exemplo, de perdas e frustrações, o que é normal em crianças e jovens traumatizados já que eles apresentam distúrbios em suas competências sociais.
- Também o jogo cama de gato (com fios) pode treinar as capacidades motoras e as funções do cérebro.

HISTÓRIAS QUE SINTONIZAM COM HISTÓRIAS REAIS E CURAM



- Contar e ouvir histórias é um vínculo poderoso que se constrói entre o adulto e a criança. HISTÓRIAS dão suporte para pais, cuidadores, professores, para ajudar as crianças a passarem por problemas da vida: separação dos pais, irmão mais novo chegando, morte na família, agressividade, etc. A arte ajudando a vida! O poder das histórias é incrível, elas ajudam a curar.
- Como dizia Gaston Bachelard,
- “Imaginar é aumentar o real em um tom”. A narração de histórias, hábito milenar da natureza humana, sempre foi uma ferramenta maravilhosa para a primeira infância, pois estimula a brincadeira do faz de conta e abre o portal para o reino das possibilidades, promovendo viagens fantásticas dentro da nossa cabeça, através da imaginação.
- Esse **hábito amoroso** dentro de uma família, que está isolada, também favorece o **desenvolvimento da linguagem**, já que amplia esse universo de significados, auxiliando a criatividade e o raciocínio lógico da criança. Além de aguçar o sentido da escuta, que é deveras importante nesse mundo virtual – totalmente visual – que vivemos hoje.
- **Esse momento prazeroso e interativo, na família, permite que a criança construa sua identidade cultural e social.**

HISTÓRIAS QUE SINTONIZAM COM HISTÓRIAS REAIS E CURAM



- Há autores que se aproveitam de situações engraçadas para criar histórias que nos fazem rir e nos pegar de surpresa. Alguns exemplos são a história de Mário Prata “O homem que soltou um Pum”; de Ruth Rocha que escreveu “Marcelo, marmelo, martelo”; de Ziraldo com a coleção O Corpim, tem a história com o ponto de vista do Rolim, um umbigo metido e a história do Juvenal que é um joelho.
- Muitas histórias causam surpresas como a da Bruxa que para arrumar a casa, a encheu de teias de aranha e poeira, foi para a janela e ao ver que o dia tinha sol, ficou esperando que o dia piorasse. Tem histórias que criam suspense e no final, acabamos rindo porque caímos numa pegadinha: o título é Quem soltou o pum? E Pum é um cachorro e que foi solto da corda e coleira.
- Entre as histórias que nos fazem rir há aquelas que ensinam sobre os falsos amigos, ou do menino fracote que vence um fortão na história: “Pinote, o fracote, Janjão , o fortão” de Fernanda Lopes de Almeida.
- Outra história surpreendente, é de Eva Furnari e mexe com a inveja: “Umbigo Indiscreto”. Vai lá ver que linda história!
- Em todas histórias, as crianças encontram personagens com quem se identificam ou passagens que lembram algo que vivenciaram. Com as histórias as crianças conseguem ver soluções para problemas ou, que não estão sozinhas em seus problemas.
- Histórias puxam nossas histórias de vida e aprendemos a rir do que vivemos!
- Vejam Histórias contadas por Carol Levy – Conto de Casa – segue um link
- <https://www.youtube.com/watch?v=FReCaCUQKyk>
- Confira os podcasts e vídeos da série *Deixa que Eu Conto* no [site](#), [Facebook](#), [YouTube](#) ou [Spotify](#) do UNICEF Brasil

CANÇÕES E VERSOS que PUXAM FIOS DA ALMA

EM MEIO A PANDEMIA

A inspirada acadêmica do curso de Pedagogia – Cruz Alta, nos brinda com suas poesias como acalantos para nossas almas!

- **NÃO PODEMOS ENTRAR EM UMA FRIA.**
- **NÃO VAMOS SURTAR,**
- **RESPIRE, LEIA, INSPIRE-SE ,**
- **MOSTRE SUAS HABILIDADES**
- **INDEPENDENTE DA SUA IDADE**
- **MOVA-SE, SÓ NÃO PODE ENTRISTECER.**
- **LEMBRE-SE, SEMPRE EXISTIRÁ UM NOVO AMANHECER.**
- **E ASSIM VAMOS DEIXANDO PARA TRÁS,**
- **TUDO QUE NÃO NOS CABE MAIS...**
- **EM MEIO A PANDEMIA,**
- **DESCOBRI QUE A POESIA**
- **É MINHA MELHOR COMPANHIA.**
- **SINTAM-SE TODOS ACARICIADOS,**
- **POR ESSA POESIA !**

MARIA FERNANDA – Cruz Alta/ RS- 08/09/2020

VERSOS QUE PUXAM VERSOS.

**VERSOS QUE PUXAM VERSOS
ACALMAM OS CORAÇÕES.
FAZENDO DE CADA VERSO,
UM CARINHO AS EMOÇÕES.
EM MEIO A TANTA VULNERABILIDADE EMOCIONAL
SÃO OS VERSOS QUE NOS DEIXAM LEVES,
SÃO AS ALEGRIAS DOS VERSOS
QUE NOS FAZEM ESQUECER
UM POUCO ESSES MOMENTOS DE PANDEMIA
E O RITMO DOS VERSOS
VIAJANDO POR TODO LUGAR
BASTA PEGARMOS PAPEL E CANETA
PARA ACOLHER O SOFRER E ASSIM SEGUIR VIVENDO,
TOCANDO NA ALMA DE QUEM PEDE A CALMA .**

MARIA FERNANDA - Cruz Alta/RS - 08/09/2020

CONCLUSÃO

- Tantas foram as ideias para trazer conforto e acalmar corações de pais, avós, cuidadores e educadores atuando junto aos pequenos tesouros que animam nossas vidas, as crianças, que a cartilha, que era para ser breve, tornou-se longa e ainda assim, curta.
- Fica o desafio para o aperfeiçoamento acolhendo as sugestões dos leitores.
- Agradecemos as sugestões, críticas, dúvidas e retornos de aplicações.
- E-mail: armgard-lutz@uergs.edu.br

Profa. Armgard e acadêmicas Lia, Raquel e Maria Fernanda.

BIBLIOGRAFIA

- BOFF, Leonardo. **Saber Cuidar. Ética do humano, compaixão pela Terra.** São Paulo: Vozes, 2000.
- BONDER, Nilton. **A arte de se salvar** – ensinamentos judaicos sobre o limite do fim e da tristeza. Rio de Janeiro: Rocco, 2011.
- GOLEMAN, Daniel PH.D. **A Arte da Meditação** – um guia para a meditação. 4ª. ed. Tradução: Domingos DeMasi. Rio de Janeiro: Sextante, 1999.
- LUPION, Raquel. Meditação contra a ansiedade do isolamento. Revista Donna. ZH, 4 e 5/04/2020.
- PERROW, Susan. Histórias curativas para comportamentos desafiadores. São Paulo: Antroposófica, <https://www.youtube.com/watch?v=UIObF4f137g>
- RUF, Bernd. **Destroços e traumas-** embasamentos antroposóficos para intervenções com a Pedagogia de Emergência. Trad. Edith Asbeck. 2ª. Ed. São Paulo: Antroposófica, 2018.
- SNEL, Eline. **Quietinho feito um sapo** – exercícios de meditação para crianças e seus pais. Ed. Bicicleta Amarela.
- SZTENGRAT, Amanda. A boneca de Porcelana. Disponível em: [vhttps://www.livrosdigitais.org.br/livros?search=A+boneca+de+porcelana](https://www.livrosdigitais.org.br/livros?search=A+boneca+de+porcelana)

Sugestões de canções que fazem pensar:

- CHICO BUARQUE DE HOLANDA- “RODA VIVA” Acesso em 03/09/2020
- GABRIEL PENSADOR – “SOBREVIVENTE” Acesso em 03/09/2020 .Disponível em: <https://entretenimento.uol.com.br/noticias/redacao/2019/09/23/em-tempos-sombrios-gabriel-o-pensador-fica-mais-pesado-desabafos-meus.htm>