

#### A IMPORTÂNCIA DO CUIDADO SOCIOEMOCIONAL

O retorno presencial pós-covid deverá levar em conta um longo período de isolamento decorrente de uma situação de saúde coletiva sem precedentes nos últimos anos. A necessidade de adaptação será inevitável. Elementos a serem enfrentados:

- 1-Protocolos de prevenção;
- 2-Medo da contaminação pelo coronavírus;
- 3-Eventuais lutos vivenciados;
- 4-Aulas on-line;
- 5-Readaptação da rotina;
- 6-Sobrecarga mental e emocional.

Não podemos voltar às aulas e negar as consequências desse período, que foi vivido de maneira muito peculiar por cada um.

Criar espaços de acolhimento que estimulem os vínculos de confiança e senso de comunidade é fundamental. É preciso haver a potencialização de vínculos: reconhecimento de si mesmo, do outro e da realidade à sua volta. Retomar a nossa condição de seres sociais: escutar, ouvir e estar juntos.

#### ELEMENTOS IMPORTANTES DO ACOLHIMENTO EM GRUPO

01

#### **AMBIENTE**

Qualquer espaço da escola onde não hajam distrações e interferências.

02

#### **O MOMENTO**

Progamar com antecedência e avisar a todos. Ser uma pessoa capaz de acolher. Respeitar as individualidades.

03

# ESTRUTURA E CONDIÇÃO

Espaços com privacidade de preferência em círculos.

Devem sentir no grupo: escuta, cuidado e apoio.

#### PONTOS IMPORTANTES DURANTE A CONVERSA



Fala

Cuidar para que o tom de voz seja acolhedor. Perceber se a pessoa está dando voltas e com dificuldade para chegar no ponto central. Ninguém deve ser obrigado a falar.



**Escuta** 

Elemento fundamental do acolhimento. A escuta deve ser empática e genuína. Ela também se dá com o corpo, gestos, expressões faciais e tom de voz.



# Expressão de sentimentos

Construção de um ambiente onde todos se sintam seguros para falar. Ajudar no vocabulário emocional, nem sempre as pessoas sabem identificar o que estão sentindo.



#### Passo a passo de uma conversa estruturada



Definir o tema e as perguntas antes da conversa.

## Construindo pilares comuns

Incentivar a expressão livre dos sentimentos e visão de mundo, sem emitir julgamentos.

#### Abrindo a conversa

Iniciar com uma dinâmica.

## O que é importante nesse espaço?

Fazer combinandos iniciais sobre como o ambiente vai funcionar.

# Medindo a temperatura

Perguntar a cada um como está se sentindo e o que espera do encontro.

## Mergulhando no tema

Entrar no tema proposto.

#### Amarrando a conversa

Terminar com algo positivo, que conecte as pessoas com sentimento bons e com esperança.

#### Acompanhando o tema

A conversa não precisa se esgotar em apenas um encontro. Pode ser enviada uma tarefa para reflexão, inclusive com a família.

### Sugestão de temas

# Período de isolamento social

- Como foi o período de distanciamento?
- Qual foi a melhor e a pior parte do isolamento?



- Que filme ou série você assitiu e indicaria a seus colegas?
- Qual foi o seu maior medo durante o isolamento?
- O que você gostaria que você mantido das aulas on-line?
- Quem foi a pessoa que mais te ajudou a passar pelo período de isolamento social?
- Que sentimento define o período que você ficou longe da escola?

### Perspectiva de futuro

- Qual o seu maior sonho para quando tudo isso acabar?
- Qual será a principal mudança que a pandemia acarretará para as pessoas e para a sociedade?
- Qual será a principal mudança que a pandemia acarretará para o mundo?
- Você passou a enxergar alguma coisa diferente com relação às pessoas que convivem com você?
- Você mudou de ideia sobre algo que acreditava ser verdadeiro?
- Imagine você no futuro explicando o que aonteceu nesse período do Covid 19. Como você descreveria o que aconteceu para alguém que não vivenciou esse momento?



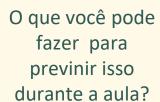




## Medo de voltar para a escola



O que você tem mais medo que aconteça?



Como os outros podem te ajudar?

**E** 

Você acha que sentir esse medo te traz algo de bom? Se sim, o quê?

## Celebração pelo retorno



Compartilhe uma coisa que alegrou você em 2020.
Como você espera que seja o próximo ano aqui na escola?
O que você quer manter em sua vida em 2021?
Como você quer se sentir aqui na escola?

## Emoções

Compartilhe o que te dá muita alegria.

O que te deixa com raiva?

Como você pode expressar raiva de uma maneira que não lhe cause problemas ou que torne as coisas piores?

Conte uma situação em que você se sentiu frustrado aqui na escola.

Você acha que tem expressado seus sentimentos de maneira que os outros entendam? Se não, como poderia melhorar a sua forma de se expressar? O que as pessoas à sua volta podem fazer para ajudá-lo?

#### Luto



O que é importante para você no momento do luto?

De que forma você gostaria de se despedir dessa pessoa?

Do que você mais vai sentir falta em relação a essa pessoa?
Compartilhe conosco uma lembrança positiva ou engraçada que você tem dele/dela.

Sugestão de livro: Menina Nina: duas razões para não chorar. (Ziraldo, Ed. Melhoramentos).

### Aprendizados/Inteligências



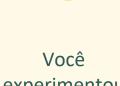
O que você aprendeu de diferente nesse período?

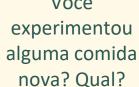


Você aprendeu algum trabalho manual? Leu algum livro?

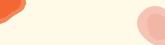


Jogou algum jogo diferente? Qual?





























### Retorno aos estudos

Que estratégias você usou para te ajudar a se concentrar quando estava difícil?

Como você faz para estudar? Isso serve para todas as matérias? O que você acha que vai mudar na sua forma de estudar com a volta às aulas?

#### Restabelecimento da sensação de segurança

Como se sente diante de tantas informações?

01 03 (03) (02) (04)

Se sente inseguro com algo específico em relação a isso?

Tem algo que ainda desconheça ou tenha dúvidas sobre os protocolos de prevenção à Covid 19? Como podemos auxiliar a todos na escola a compreenderem a necessidade de respeitar essas regras?

