



INTRODUÇÃO

A Associação da Pedagogia de Emergência no Brasil, desde 2012, tem se esforçado para estabilizar psicossocialmente crianças e jovens, assim como apoiá-las em seus processos de experiências traumáticas.

Em 2019, fundou-se a Pedagogia de Emergência Sem Fronteiras, na cidade de Karlsruhe, na Alemanha, onde 25 países assinaram o acordo para que a sua metodologia alcance com mais agilidade, eficiência e acima de tudo com qualificação pedagógica e médicoterapeuta os locais assolados por catástrofes naturais e conflitos.

Também temos nos esforçados para que materiais pedagógicos possam ser escritos, traduzidos e compartilhados com pais, professores, educadores, assistentes sociais, médicos, terapeutas e outros profissionais.

A Pedagogia de Emergência utiliza os métodos pedagógicoterapêuticos baseados na Pedagogia Waldorf. O material abaixo foi produzido pelo time internacional e traduzido para alguns idiomas. Temos a grande alegria de compartilhar com vocês.

Nossos mais sinceros agradecimentos pela parceria, confiança e, claro, pela paciência!



MÉTODOS PARA TRABALHAR COM COMPORTAMENTOS CAUSADOS POR TRAUMA

Todas as intervenções pedagógicas de emergência são realizadas nos primeiros dias e semanas após o evento traumático e tem o objetivo de ativar e fortalecer estratégias de enfrentamento e o poder de autocura da criança, a fim de apoiá-la no processo de suas experiências e na prevenção de distúrbios relacionados ao trauma. Para isso, o foco principal é aproveitar os recursos das crianças.

Nos parágrafos seguintes, será apresentado um manual básico para manuseio pedagógico de emergência de situações para crianças e jovens.



PERMITIR, EXPERIMENTAR E PROCESSAR EMOÇÕES

Lidar com as experiências traumáticas da infância depende essencialmente do sucesso da criança em experimentar e processar suas próprias emoções. Os adultos assumem a função de modelo para as crianças sobre como lidar com as emoções. Os adultos devem permitir que as crianças expressem suas emoções, assim como oferecer todo o suporte necessário e se interessar por elas.



VERBALIZANDO EXPERIÊNCIAS E EMOÇÕES

Raramente é possível processar um trauma sem falar sobre isso. O expressar-se ajuda na elaboração do trauma. Portanto é importante que as crianças traumatizadas processem verbalmente suas experiências e emoções, expressem-nas e, assim, as coloquem para fora. Isso é difícil para crianças traumatizadas e não deve ser imposto a elas. Mas a supressão e a negação como mecanismos de defesa levam ao comportamento de esquiva, como se pode observar, por exemplo, nas fobias e compulsões. Também distúrbios depressivos podem ocorrer como resultado da supressão das emoções decorrentes de trauma.



PROCURE OPORTUNIDADES DE EXPRESSÃO CRIATIVA

Quando uma criança não é capaz de expressar suas experiências e emoções em palavras, é importante encontrar meios alternativos de expressão criativa. Ao escrever diários, cartas, poemas e histórias, uma criança pode processar e lidar com experiências traumáticas, emoções, memórias e pensamentos. Através da pintura e do desenho, ela pode visualizar e processar experiências traumáticas. Fazer música pode ajudá-la a experimentar emoções inacessíveis e, como resultado, pode levar ao seu processamento. Da mesma forma, como na pintura e na música, as artes plásticas são capazes de dissolver e modelar o choque e as emoções congeladas.



INTRODUZIR A RITUALIZAÇÃO

Após um trauma, a vida de uma criança perde sua normalidade. Os rituais são, portanto, um excelente meio para lidar com um trauma. No meio do caos interno causado pelo trauma, eles criam ordem, orientação e segurança na vida cotidiana da criança e, assim, apoiam o processo de cura. Os rituais importantes para a reestruturação da criança são os rituais de deitar e levantar-se, das refeições, de pôr a mesa, descanso da tarde, nutrição regular bem como o dia a dia organizado e rítmico.



CUIDAR DE RITMOS

Ritmo é vida. Todo distúrbio rítmico enfraguece e leva à indisposição emocional. As crianças traumatizadas sofrem de distúrbios rítmicos essenciais, que afetam sua saúde física e mental: ritmos digestivos, ritmos de sono, ritmos alimentares, ritmos de lembrança e esquecimento, excitação e relaxamento etc. Todas as formas de cuidado com os ritmos fortalecem o poder da vida, o poder de autocura e, com ele, a saúde mental. Portanto, trabalhar conscientemente com os ritmos dos dias, semanas, meses e anos provou ser pedagogicamente importante. Um ritmo diário também pode ajudar as crianças a processar o trauma. Exercícios de ritmo musical, cantar, recitar versos e poemas, jogos rítmicos, instrumentos de percussão, palmas rítmicas, entre outros, têm um efeito curativo em crianças traumatizadas.



INCENTIVAR O MOVIMENTO

Muitas crianças traumatizadas se fecham e ficam tensas. O medo delas está literalmente em seus membros. Elas geralmente não querem se movimentar. Movimento melhora a saúde física e mental. Atividade física como natação ou corrida deve, portanto, ser incentivada em crianças traumatizadas. Nas organizações que trabalham com a Pedagogia Waldorf, a euritmia e a euritmia curativa atuam como uma "linguagem visível" especialmente adequada para conectar o movimento com a expressão interior. A Ginática Bothmer pode complementar a euritmia com crianças a partir dos 12 anos. O importante é que elas experimentem o espaço do corpo e as polaridades acima/abaixo, direita/esquerda, frente/trás. Isso pode ajudar os indivíduos traumatizados a experimentar a centralização no corpo físico novamente. Caminhadas ou passeios junto com a criança ativam a circulação, estimulam a respiração equilibrada e destravam bloqueios neurobiológicos na sincronização das funções do cérebro. Além disso, eles aprofundam o sentimento de união.



GARANTA NUTRIÇÃO EQUILIBRADA

A nutrição tem o seu impacto no sistema imunológico, na saúde e na condição física. Após um traumatismo, deve-se em circunstâncias ideais prestar atenção especial a uma dieta equilibrada, rica em vitaminas e comida fresca. Isto fortalece o processo de cura.



FORTALECER AS HABILIDADES DE MEMÓRIA, ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO

A maioria das crianças não consegue se concentrar, é esquecida e facilmente distraída após um trauma. Além disso, elas rapidamente perdem o interesse no que estão fazendo. Exercícios adequados de concentração, memória, destreza e paciência para a idade adequada podem ajudar a apoiar as crianças. Especialmente adequados se mostrou também jogos como quebra-cabeças, micado, jogos de memória, mandalas, artes etc. Deste modo, através dos jogos podemos fortalecer 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 frustações, o que é normal em crianças e jovens traumatizados já que eles apresentam distúrbios em suas competências sociais. Também o jogo cama de gato pode treinar as capacidades motoras e as funções do cérebro.



ESTIMULAR AS BRINCADEIRAS E OS JOGOS

Nos jogos e brincadeiras, as crianças atuam e processam os eventos que experimentaram no trauma. Ao contrário das experiências de desamparo que as crianças vivenciaram, essas atividades podem lentamente ajudá-las a recuperar um sentimento de controle sobre os eventos que causaram seus traumas. O sentimento de controle as ajuda a superar a experiencia do desamparo. Através dos jogos e brincadeiras junto a pessoas com as quais possuem apego, elas podem experimentar confiança, segurança e aceitação. O jogo traumático, que em muitos casos, levam as crianças para a retraumatização, pois são isentos de fantasia, se opõe ao poder libertador do comportamento normal do jogo, pois o jogo e a brincadeira traumática não conhecem o desenvolvimento normal do jogo e da brincadeira e podem feri-las mais do que ajuda-las na superação de sua experiencias traumáticas. Portanto, estes jogos e brincadeiras devem ser interrompido pelos adultos.

Muitas vezes, as crianças projetam seus sentimentos em animais empalhados ou bonecos e, com isso, lidam com seus traumas.



GARANTA RELAXAMENTO

Muitas crianças traumatizadas, são inquietas e requerem relaxamento. As técnicas de respiração direcionada são úteis para influenciar positivamente os distúrbios e os estados de medo das crianças, porque as reações fisiológicas do medo podem ser reduzidas diminuindo a velocidade da respiração. Histórias de relaxamento podem ajudar a reduzir o medo infantil e os estados de agitação extrema. Portanto, estes ajudam a lidar com o trauma da criança.



CONTRUIR E APOIAR A AUTOESTIMA

Após um trauma, as crianças somente poderão olhar para o futuro quando tiverem reconstruído uma imagem positiva de si mesmas e tiverem reconhecido suas próprias forças novamente. Para isso, é importante que a criança experimente, ela própria, as suas qualidades de engenhosidade, força e eficiência. Problemas são tarefas a serem resolvidas. Sobreviver a um trauma revela pontos fortes. Catástrofes também podem ser usadas positivamente, quando alguém lhes dá significado. Para aumentar o valor próprio de uma criança, ele precisa de ajuda para se ajudar. Nas escolas, a responsabilidade deve ser transferida (por exemplo: dever do quadro-negro), a independência apoiada, o domínio corporal praticado e o sucesso possível. Sentir-se respeitado e aceito especialmente fortalece os sentimentos de autoestima da criança. Se uma criança aceita e realiza tarefas e se torna ativa, o pedagogo deve elogiar e fortalecê-la, porque crianças traumatizadas precisam de uma pedagogia que as encoraje.



AUMENTAR A EXPERIÊNCIA DE AUTOEFICÁCIA

As crianças traumatizadas experimentam sentimentos de desamparo e de ineficácia própria. Isso molda sua abordagem de longo prazo à vida. É pedagogicamente correto corrigir essa experiência. A falta de atividade, geralmente vista em crianças após um trauma, e a retirada desamparada de sua normaldade podem piorar os efeitos negativos de um psicotrauma. Portanto, a realização de projetos adequados à idade é necessária para o processamento de um trauma. Projetos de artesanato, trabalhos manuais, horticultura ecológica e teatro se mostraram especialmente eficazes. Projetos de caridade, como assumir a responsabilidade por outros, também podem ajudar no processamento de experiências estressantes.



PLANEJAR PARA O FUTURO

Crianças traumatizadas têm experiências profundas de impotência e sentimentos de desamparo por trás delas. Elas perdem a esperança de projetar uma vida equilibrada (ou saudável) e se fixam no passado devido às intrusões e flashbacks que invadem suas memórias. Tais crianças precisam de uma nova esperança para o futuro. Elas devem ser introduzidas no planejamento futuro em pequenas etapas. Exemplos adequados disso incluem o planejamento conjunto de uma refeição ou de uma próxima festa ou viagem.



FOMENTAR SENTIMENTOS RELIGIOSOS

Cultivar sentimentos religiosos pode orientar crianças traumatizadas e oferecer-lhes segurança. Além disso, as orações (antes das refeições, ao levantar e ao deitar-se) podem servir como rituais que ajudam a construir uma estrutura rítmica diária. A religião e as raízes espirituais são fortes fatores de proteção e de resiliência que trabalham contra o trauma.



A ALEGRIA CURA

Momentos alegres aumentam a disponibilidade de um organismo para ser saudável. Alegria, empatia e memórias positivas levam à coerência dos ritmos cardíacos, bem como a um aumento na produção de imunoglobulina. A alegria fortalece o sistema imunológico de crianças traumatizadas e ativa sua autocura.

A ALEGRIA CURA!



Artigo extraído da página oficial dos Amigos da Arte de Educar, que coordena da Alemanha, todas as atividades da Pedagogia de Emergência mundial.

https://www.freunde-waldorf.de/en/emergency-pedagogy/



Pedagogia de Emergência Brasil

www. pedagogiadeemergencia.org informações: contato@pedagogiadeemergencia.org