

GUIA DE APOIO À INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA BREVE COM CRIANÇAS

Vamos falar sobre guerra
e como fazer a paz

FICHA TÉCNICA

TÍTULO

Guia de Apoio à Intervenção Psicológica Breve com Crianças — Vamos falar sobre guerra e como fazer a paz

AUTORES

Ordem dos Psicólogos Portugueses

LOCAL

Lisboa

DATA

Março 2022

PÚBLICO-ALVO

Psicólogos/as com intervenção junto de crianças a partir dos 8 anos, dos 3.º e 4.º anos de escolaridade.

SUMÁRIO

O presente documento pretende constituir-se como um guia de apoio à intervenção breve de psicólogos/as com ação junto de crianças a partir dos 8 anos de idade, relativamente à situação de Guerra. As propostas apresentadas assentam numa perspetiva de Construção de Paz tendo em vista contribuir para a compreensão da situação atual de guerra na Ucrânia, a gestão de sentimentos associados e a adoção de comportamentos pro-sociais. Apresenta-se uma proposta de trabalho organizada em três sessões de trabalho, com objetivos distintos, a serem implementadas na totalidade ou não, de forma articulada com outras iniciativas em curso na escola e/ou comunidade.

1. BREVE ENQUADRAMENTO

O presente documento pretende constituir-se como um guia de apoio à intervenção breve de psicólogos/as com ação junto de crianças a partir dos 8 anos de idade, relativamente à situação de Guerra. Este documento adota as orientações e princípios de outros documentos disponíveis tais como **“Conversar sobre a Guerra. Perguntas e respostas para pais e cuidadores de crianças e jovens”**.

As propostas apresentadas neste guia de apoio assentam numa perspetiva de Construção de Paz tendo em vista favorecer o acesso a informação acerca da situação de guerra apropriada à idade, compreensão e experiências, facilitar a expressão de sentimentos, potenciar o sentido de segurança e proteção, promover competências de resolução não violenta de conflitos e estimular o sentido de agência e participação em iniciativas de construção de Paz.

Por conseguinte, a organização das propostas teve em conta as recomendações gerais sobre a intervenção com crianças acerca da guerra, numa perspetiva de construção de paz, e a necessidade de adequação às especificidades de cada contexto. Relembramos algumas sugestões que podem ajudar na **conversa sobre a guerra**:

- **Permitir à criança expressar os seus pensamentos e sentimentos.**
- **Escutar e descobrir o que a criança já sabe.**
- **Validar os sentimentos da criança.**
- **Adequar a linguagem e a informação à idade da criança.**
- **Assegurar as crianças de que estão protegidas e seguras.**
- **Sublinhar que há esperança e muitas pessoas a tentar ajudar.**
- **Evitar estereótipos.**
- **Utilizar a conversa para encorajar a discussão de outros temas.**
- **Encorajar comportamentos pró-sociais.**

Para além do referido, importa ter em atenção especificidades das crianças tais como idade, origem e eventuais vulnerabilidades, bem como especificidades da escola e da comunidade (por exemplo, existência de ações, programas e iniciativas de promoção de competências socio-emocionais, pró-sociais e cívicas). É necessário, também, especial atenção a crianças das comunidades ucranianas, russas e filhos de militares, e a futura integração de refugiados e requerentes de asilo.

2. PLANO DE TRABALHO

Este guia apresenta um conjunto de três sessões de trabalho. Cada sessão integra objetivos específicos e proposta de atividades. As sessões são independentes entre si, podendo ser realizadas ou não na totalidade. Sugere-se que as mesmas sejam articuladas e integradas em iniciativas que a escola e/ou a comunidade tenham em curso.

2.1.

OBJETIVOS GERAIS

Considerando a situação de guerra na Ucrânia, as propostas apresentadas pretendem contribuir especificamente para a promoção das seguintes competências:

COMPREENSÃO ACERCA DO MUNDO

› Compreender os acontecimentos no mundo e na comunidade.

AUTOCONSCIÊNCIA

› Ter consciência do que se sente em cada momento.

CONSCIÊNCIA SOCIAL

› Compreender o que os outros sentem e ser capaz de se colocar no lugar do outro.

AUTOCONTROLO

› Lidar com as nossas emoções de modo constituírem-se como facilitadoras da ação.

RELACIONAMENTO INTERPESSOAL

› Estabelecer e manter relações saudáveis e compensadoras baseadas na cooperação e na negociação de soluções para um conflito.

TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL EM SITUAÇÕES SOCIAIS

› Tomar decisões com base numa avaliação precisa de todos os fatores relevantes e das consequências prováveis de alternativas de ação.

AGÊNCIA PESSOAL E INICIATIVA

› Organizar e/ou participar em ações sociais e comunitárias.

2.2. SESSÕES DE TRABALHO

Sessão 1. Vamos conversar

PRESSUPOSTOS

- › Disponibilidade para ouvir partilhas e o que sabem sobre a guerra na Ucrânia.
- › Responder a questões.
- › Disputar crenças erradas.
- › Validar sentimentos (por exemplo, medo, tristeza) e como lidar com estas emoções.
- › Potenciar sentimentos de segurança e proteção (por exemplo, os adultos estão a trabalhar em todo o mundo para resolverem este conflito, a guerra está distante e estamos salvos).

OBJETIVOS

- › Estimular a capacidade de se colocar no lugar do outro.
- › Estimular a compreensão do que sentimos e pensamos em cada momento e sua importância para a ação.
- › Desenvolver competências para lidar eficazmente com emoções menos boas, de modo a que facilitem em vez de interferirem negativamente.

ESTRATÉGIAS

- › Método Interrogativo / *Brainstorming* guerra.

MATERIAL

- › Powerpoint com questões e mensagens a passar (“Conversar sobre a Guerra. Perguntas e respostas para pais e cuidadores de crianças e jovens”).

DESCRIÇÃO

Iniciar com a introdução do tema, levando a que as crianças partilhem o que já sabem, escutando-as. A melhor abordagem é deixar as preocupações das crianças, nas suas próprias palavras, guiar a direção e a profundidade da conversa. Embora também possamos suscitar as suas opiniões fazendo perguntas abertas – por exemplo, “Já ouviste falar sobre a guerra que está a acontecer?”. Perguntar o que pensam sobre a guerra, se estão assustados ou preocupados. Mesmo que respondam que “não”, estamos a dar-lhes indicação de que é natural que tenham esses sentimentos e de que podem falar sobre eles, se quiserem. Validar os sentimentos das crianças.

Em seguida, usar uma história, ou construir uma história com as crianças ou propor a realização de um desenho sobre o que está a acontecer. Usar a atividade para facultar informação adequada à linguagem e idade da criança (“Algumas pessoas, noutros países, discordam em coisas que são importantes para eles. E, às vezes, quando isso acontece, há uma guerra. A guerra não está a acontecer perto de nós e não corremos qualquer perigo. Estamos seguros”), assegurar às crianças que está seguras e protegidas e sublinhar a esperança (“há muitas pessoas que estão a ajudar”).

No final fazer a ponte sobre o que gostariam de fazer para ajudar (sessão 3), referindo que primeiro teriam uma sessão de preparação para ajudar a lidar com conflitos (pequenas guerras) no dia a dia (sessão 2).

[Link
Sessão 1](#)



2.2. SESSÕES DE TRABALHO

Sessão 2. Vamos resolver conflitos

PRESSUPOSTOS

- Reconhecer a importância da resolução de conflitos (No nosso dia a dia, podemos agir de forma a não nos envolvermos em conflitos violentos. É isso que está na base das guerras e devemos todos aprender a resolver conflitos sem recurso à violência).
- Educar para a paz e resolução de conflitos sem violência.
- Importância do respeito, tolerância e solidariedade.
- Discutir situações de *bullying* e estereótipos.

OBJETIVOS

- Estimular o desenvolvimento de estilos de comunicação e de expressão emocional adaptativos.
- Consciencializar para a diversidade de técnicas de negociação de conflitos existentes e para as vantagens e desvantagens de cada uma delas.
- Incentivar ao uso de técnicas de negociação de conflitos mais eficazes.

ESTRATÉGIAS

- *Role playing*.

MATERIAL

- Powerpoint com 10 situações sociais a partir das quais as crianças farão os *role playing*.

DESCRIÇÃO

É explicado às crianças que irão representar situações, perante o grupo, em que esteja em causa defender um direito, dizer não, lidar com a rejeição, lidar com uma injustiça ou fazer pedidos difíceis. Existem 2 exemplos representativos de cada uma destas 5 situações sociais. Deverá ser feita uma escolha prévia de um exemplo por cada situação social, tendo em conta o grupo. No total serão representadas e analisadas 5 situações sociais. As crianças que se disponibilizam voluntariamente para fazer o *role playing* deverão representar como lidariam com a situação que lhes coube em sorte, sem usar violência, com respeito, tolerância e solidariedade. Pode vir a ser necessária a intervenção do facilitador, especialmente no primeiro *role playing*, para modelar.

A reflexão relativamente aos *role playing* é sempre feita imediatamente após cada um deles. Alguns dos tópicos que poderão ser discutidos são:

- Foi fácil ou difícil argumentar?
- Por que é importante dizer não, em algumas situações?
- Se não disseses que não o que poderá acontecer?
- Defender os direitos e lidar com uma injustiça, sem ser agressivo, é possível?
- Por que é importante manifestar-nos para defender um direito ou lidar com uma injustiça?
- Valeu a pena teres falado se o outro não mudou de opinião?
- Se viste o teu pedido negado deverás respeitar a posição do outro e argumentar de forma adequada, sem te zangares.
- É importante compreendermos a posição do outro?

[Link
Sessão 2](#)



2.2.

SESSÕES DE TRABALHO

Sessão 3. Vamos ajudar

PRESSUPOSTOS

- › Todos podemos contribuir para o fim da guerra. Por mais pequeno/insignificante que possa parecer o nosso contributo.
- › Importância de atividades comunitárias/turma/grupo tais como fazer desenhos, escrever cartas, escrever postais e embelezá-los, participar na recolha de donativos na escola/ comunidade, fazer um cordão humano na escola e divulgar, fazer um mini-filme, etc.

OBJETIVOS

- › Estimular a cooperação intra-grupo para alcançar os objetivos propostos.
- › Incentivar a tomada de consciência pela responsabilização individual no resultado do trabalho do grupo.
- › Desenvolver sentido de agência e participação cívica.

ESTRATÉGIAS

- › *Brainstorming* e trabalho de grupo.

MATERIAL

- › Powerpoint, folhas brancas ou em formato de postal ou folhas pautadas, etc.

DESCRIÇÃO

Iniciar com a reflexão acerca da importância de contribuir para o bem-comum: conjunto de atos ou palavras que contribuem para o bem-estar de todos e não apenas do próprio. Levar as crianças a identificar o seu papel e contributo para o bem-comum.

Propor uma ação *O meu plano para ajudar na guerra* ou *A minha missão*: para dar sentido e significado às coisas que fazemos. Fazer algo de que gostamos e que faz a diferença, porque contribui para o bem de todos.

COMEÇAR POR IDENTIFICAR COM AS CRIANÇAS:

1. O que está a acontecer.
2. O que pode/podem fazer para ajudar.
3. Quem vou/vão envolver (alguém que tenha tempo, alguém que saiba muitas coisas, alguém que conheça muitas pessoas, alguém que te apoie sempre). Apoiar na elaboração e execução do plano.

[Link Sessão 3](#)



