

Lidando com as Perdas

OBJETIVO: Identificar as perdas nas vidas dos participantes e o impacto em suas vidas.

MATERIAIS: Objeto da palavra, itens para o centro, materiais de desenho (papel, canetinhas, giz de cera, lápis de cor), cópias da folha de atividade “Perdas que algumas crianças/jovens têm de enfrentar”; lista de “Comportamentos contra si mesmo” e “Comportamentos contra os outros” em um cartaz ou em uma cópia; lista das Necessidades em um cartaz ou em uma cópia, e um sino ou outro instrumento de som.

PREPARAÇÃO: Acomode a todos em um círculo de cadeiras, sem nenhum outro móvel.

Dê as boas-vindas a todos ao espaço do círculo.

MOMENTO DE ATENÇÃO PLENA/MINDFULNESS: *Faça uma pausa, respire e escute o som do sino.*

ABERTURA: Veja o Apêndice 2, ou crie a sua própria cerimônia de abertura.

RODADA DE VALORES: *Compartilhe um valor que você conseguiu praticar essa semana. Escreva a lista de valores, à medida que os participantes forem nomeando-os. Ao findar a rodada, coloque a lista desses valores no centro.*

Revise as diretrizes básicas para o Círculo.

RODADA DE CHECK-IN: *Diga-nos uma coisa pela qual você sente gratidão em sua vida.*

ATIVIDADE PRINCIPAL: Explorar as necessidades e sentimentos a respeito de perdas

Compartilhe a folha de atividade “Perdas que algumas crianças/jovens têm de enfrentar”, a “Lista de Necessidades” e a lista de “Comportamentos Voltados Contra Mim mesmo/ Contra os Outros”. Convide os participantes a identificar uma perda importante em suas vidas (não precisa estar na lista) e a desenharem uma imagem/figura que represente essa perda.

RODADA: *Por favor, compartilhe seu desenho, explicando a perda em sua vida e os sentimentos que você tem a respeito dessa perda.*

RODADA: *Que necessidades estão por trás desses sentimentos que você enumerou – necessidades que não foram atendidas ou que não estejam sendo atendidas.*

RODADA: *No seu passado, você teve comportamentos contra si mesmo ou contra os outros para lidar com essas perdas?*

RODADA: *Você consegue identificar como você poderia ter tido suas necessidades atendidas de uma maneira mais saudável?*

RODADA DE CHECK-OUT/FINALIZAÇÃO: *O que você pode levar do Círculo de hoje?*

ENCERRAMENTO: Veja no Apêndice 2 onde você encontrará exemplos de encerramentos, ou crie o seu próprio.

Agradeça a todos por terem participado do Círculo!

Esta atividade foi adaptada de Boyes-Watson e Pranis, *No Coração da Esperança*, pp. 123–26, 140–46. Também adaptada de STAR, *When Violence and Trauma Impact Youth: Facilitator’s Training Manual*. Veja o *website* para o Programa STAR no Centro para Construção da Paz e Justiça, Eastern Mennonite University, Harrisonburg, Virgínia.



LISTA DE NECESSIDADES

AUTONOMIA

- Escolher seus próprios sonhos, valores, objetivos
- Escolher seus próprios planos para realizar seus sonhos, objetivos, valores

CELEBRAÇÃO

- Celebrar a criação da vida e os sonhos realizados
- Celebrar perdas: seres amados, sonhos, etc. (luto)

INTEGRIDADE

- Autenticidade
- Criatividade
- Significado
- Autovalorização

INTERDEPENDÊNCIA

- Aceitação
- Valorização
- Proximidade
- Comunidade
- Consideração
- Contribuição para o enriquecimento da vida (exercer seu poder pelo ato de dar o que contribui para a vida)
- Segurança Emocional
- Empatia
- Honestidade (a honestidade empoderadora que nos capacita a aprender a partir de nossas limitações)
- Amor
- Tranquilização
- Respeito
- Apoio
- Confiança
- Compreensão
- Aconchego

NUTRIÇÃO FÍSICA

- Ar
- Alimento
- Movimento, exercício
- Proteção contra formas de vida que colocam a vida em risco: vírus, bactérias, insetos, animais predadores (especialmente seres humanos)
- Descanso
- Expressão Sexual
- Abrigo
- Toque
- Água

BRINCAR

COMUNHÃO ESPIRITUAL

- Beleza
- Harmonia
- Inspiração
- Ordem
- Paz

Marshall Rosenberg, Centro para a Comunicação Não-Violenta, www.cnvc.org



Perdas que algumas crianças/jovens têm de enfrentar

- Um dos pais abandona você ou você nunca soube quem são seus pais.
- Seus pais se divorciaram/separaram.
- Um de seus pais morreu.
- Ser removido de sua casa e colocado em um abrigo ou adotado.
- Sofrer de uma doença que o impede de participar das atividades que seus colegas estejam envolvidos; essa é uma perda relacionada à saúde.
- Mudar-se de um lugar para outro e ter de recomeçar em escolas novas e a fazer novos amigos; esta é uma perda de estabilidade e segurança.
- Frequentar escolas ruins ou com falta de segurança onde você não conseguia o tipo de educação que o prepararia para o futuro.
- Ter um dos pais viciado em drogas ou álcool, você perdendo assim sua atenção, amor e apoio.
- As pessoas que são criadas em bairros perigosos e que não podem sair de casa e ficar com amigos por falta de segurança; essa é uma perda de liberdade.
- Um amigo ou familiar morre por causa da violência em seu bairro.
- Ser abusado ou molestado fisicamente, sexualmente; essa é uma perda da integridade pessoal, significando o seu direito de ter seus limites pessoais respeitados. Isso também pode machucar seu autorrespeito e autoestima. Você pode se sentir quebrado, prejudicado, ou que perdeu sua sensação de ser “inteiro”, “completo”.
- Ser preso em um centro de detenção, ou em centro de tratamento. Nesses locais, você perde sua habilidade de fazer escolhas para si mesmo, como quando comer, para onde ir, até mesmo quando tomar banho.
- Perder sua crença de que você tem um futuro positivo e construtivo à sua frente. Perder a esperança de que as coisas possam ser diferentes daquele jeito que foi no passado.
- O mundo não faz sentido para você, ou de repente esse mundo parece injusto e frio.



Comportamentos contra você mesmo e comportamentos contra os outros

Adaptado de Youth STAR — *When Violence and Trauma Impact Youth* — *Youth Handbook* (Quando a Violência e o Trauma Impactam a Juventude – Manual da Juventude)

COMPORTAMENTOS CONTRA VOCÊ MESMO:

- Abuso de álcool e drogas
- Trabalhar demais
- Desordens alimentares
- Depressão (tristeza, desesperança)
- Sentimentos de culpa, torpor, ansiedade, vergonha
- Dores, dor de cabeça, fraqueza, etc.

COMPORTAMENTOS CONTRA OS OUTROS:

- Conflito com a lei
- Agressão, culpar os outros, irritabilidade
- Inflexibilidade, intolerância
- Incapacidade de demonstrar empatia para com os outros
- Comportamento de alto risco, abuso de substâncias tóxicas ou atividade sexual não apropriada
- *Bullying*
- Conflitos repetitivos