

Nelson e a Zona de Resiliência

OBJETIVO

O objetivo desta experiência de aprendizagem é apresentar aos alunos o conceito de Zona de Resiliência, que também pode ser chamada de Zona Ok ou Zona de Bem-Estar. Para facilitar o aprendizado, usaremos um fantoche e cartazes. Estamos na Zona de Resiliência quando nossa mente e nosso corpo estão em um estado de bem-estar. Quando estamos na nossa Zona de Resiliência, conseguimos lidar com o estresse do dia a dia e reagir com o que temos de melhor. O estresse pode nos tirar da Zona de Resiliência e nos jogar na Zona Alta ou na Zona Baixa.

Quando estamos presos na Zona Alta podemos nos sentir ansiosos, agitados, nervosos, bravos, estressados e assim por diante. Nossa corpo fica desregulado, o que deixa mais difícil a concentração, o aprendizado de novas informações e a tomada de boas decisões. Quando estamos presos na Zona Baixa, podemos nos sentir cansados, sem energia, apáticos com coisas que geralmente gostamos e desmotivados, o que também faz com que tenhamos dificuldade para aprender coisas novas, resolver conflitos ou tomar as melhores decisões.

RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

Os alunos serão capazes de:

- compreender as três zonas;
- desenvolver a habilidade de, a qualquer momento, reconhecer, por meio do rastreamento, em qual zona eles estão;
- desenvolver a habilidade de voltar para a Zona de Resiliência com o uso de recursos e a estabilização.

COMPONENTE PRINCIPAL



Autorregulação

MATERIAIS NECESSÁRIOS

- Lousa ou cartolina
- Fantoche, boneco ou bicho de pelúcia
- Canetinhas

CHECAGEM

- "Vamos dedicar alguns instantes para dar atenção às sensações que estão dentro do nosso corpo. Percebam se vocês estão com energia, se estão se sentindo mais leves ou mais pesados, com calor ou com frio, relaxados ou tensos. O convite é para que vocês percebam o que está acontecendo agora."
- No nosso último encontro, falamos sobre a estabilização – que é usar nosso corpo e nossos sentidos para nos acalmarmos e ficarmos melhores. Vocês conseguem se lembrar de alguma ação que fez vocês sentirem algo agradável ou neutro? [Permita que os alunos compartilhem até sentir que quase todas as estratégias tenham sido contempladas]. Alguém está com dificuldades para se lembrar delas? [Se sim, talvez seja interessante fazer uma lista para pendurar na sala de aula.]
- Será que há alguma forma específica de estabilização que vocês gostariam de fazer agora? [Dê tempo para que cada um pense e escolha alguma coisa, ou talvez você queira escolher uma prática para o grupo todo.]
- Como vocês se sentem agora? Conseguem dizer se esse exercício foi benéfico para vocês? Conseguem notar alguma diferença no corpo?"

APRESENTAÇÃO/DISCUSSÃO

Zona de Resiliência

Descrição

Você apresentará e discutirá os conceitos de Zona de Resiliência, Zona Alta e Zona baixa. Para facilitar o aprendizado, serão usados fantoches e cartazes. Isso já servirá como preparação para a próxima atividade, que consiste em analisar um dia na vida de uma criança (o Nélson), para ver

como a experiência desse dia se manifesta no corpo e no sistema nervoso desse menino. Caso você não tenha um fantoche, você pode usar a foto de uma criança que tenha mais ou menos a mesma idade dos seus alunos.

Conteúdos a serem investigados

- Fatores de estresse podem nos tirar da Zona de Resiliência. Todo mundo pode passar pela experiência de ficar preso na Zona Alta ou na Zona Baixa.
- Quando estamos presos em uma dessas duas zonas, tendemos a não tomar as melhores decisões e a não nos sentirmos bem.
- Há algumas práticas específicas que podemos fazer para voltarmos para a Zona de Resiliência.
- Uma vez na Zona de Resiliência, sentimos mais bem-estar, nossos corpos ficam mais saudáveis, somos mais bondosos com os outros e com nós mesmos e tomamos decisões melhores.

Materiais necessários

- Lousa ou cartolina para desenhar as três zonas
- Fantoche, boneco ou bicho de pelúcia

Instruções

- Apresente o fantoche dizendo que ele também é uma criança da mesma idade que os seus alunos e que ele vai para uma escola muito parecida. Peça para que os alunos deem um nome ao fantoche (aqui, vamos chamá-lo de "Nélson"). Explique que você vai contar como é um dia na vida do Nélson, e peça para que os alunos pensem nas coisas que Nélson pode estar sentindo, à medida que o dia dele vai passando. Para fazer isso, explique que vocês

vão usar um cartaz que mostra as zonas ou os estados diferentes em que Nélson pode estar em relação ao que sente no corpo.

- Mostre um cartaz com a Zona de Resiliência ou a desenhe em um quadro ou cartolina. O desenho deve ter duas linhas horizontais e, entre elas, uma linha ondulada indo para baixo e para cima.
- Explique que o desenho mostra como o nosso corpo e, especificamente, o nosso sistema nervoso, funciona ao longo do dia. Às vezes, ficamos mais animados ou irritados e, às vezes, ficamos mais cansados ou sem energia.
- Explique que a zona do meio é a Zona de Resiliência (ou Zona Ok, Zona de Bem-Estar ou outro nome adotado pela turma). É nessa região que colocaremos o Nélson, caso ele esteja ok. Nessa zona, ele pode sentir uma variedade de emoções e sentimentos, mas seu corpo continua saudável e ele é capaz de tomar boas decisões. Ele pode estar um pouquinho triste ou um pouquinho bravo e ainda estar na Zona de Resiliência.
- Você pode explicar que resiliência é a habilidade de lidar e conviver com dificuldades. É a habilidade de se recuperar e retomar a consciência de nós mesmos.
- Desenhe um raio (ou outro símbolo) para representar um fator ou um gatilho que causa o estresse. Explique que, às vezes, coisas acontecem que deixam Nélson bravo ou o fazem se sentir menos seguro. Caso encontremos algo assim na história, podemos usar o desenho do raio para indicar que algo pode estar estressando o Nélson. Isso pode até fazer com que Nélson saia de sua Zona de

Resiliência. Se isso acontecer, ele pode acabar ficando preso na Zona Alta ou na Zona Baixa.

- Agora, use duas fotos que ilustrem uma criança presa na Zona Alta ou Zona Baixa, como as que ilustram o gráfico mais adiante. [Ou então você pode imprimir essas ilustrações e usá-las.]
- Pergunte aos alunos o que eles acham que o menino na Zona Alta está sentindo. Está muito bravo, nervoso, ansioso? Caso Nélson fique preso na Zona Alta, o que ele pode estar sentindo por dentro?
- Talvez, você tenha que começar dando exemplos. Escreva as palavras que eles disserem, usando uma cor (como vermelho) quando forem palavras de sensação. Repita isso para a Zona Baixa. O que eles acham que a criança na Zona Baixa está sentindo? Triste, cansada, sozinha? Se o Nélson estivesse preso na Zona Baixa, o que ele estaria sentindo? Escreva o que os alunos disserem, usando uma cor diferente para as palavras de sensação.
- Depois, conte a história de Nélson que está no roteiro, pausando para checar: (a) o que os alunos acham que Nélson está sentindo no corpo; (b) onde ele está no gráfico das zonas; (c) o que ele poderia fazer para ficar na Zona de Resiliência ou voltar para ela.
- Lembre-se de concluir a atividade relembrando aos alunos que eles já aprenderam muitas habilidades que podem ser usadas para continuar na Zona de Resiliência. Convide os alunos a usarem os recursos e/ou praticarem estabilização quando terminarem a discussão.

Dicas de facilitação

- Não se preocupe se os alunos não chegarem às sacadas dessa vez. Os conteúdos serão

retomados nas próximas duas experiências de aprendizagem.

- **Uma observação sobre segurança:** quando for ensinar sobre as três zonas, o mais seguro, a princípio, é usar um exemplo (como fantoches, fotos ou emojis) para representar o estado de ficar preso na Zona Alta ou na Zona Baixa. Pergunte aos alunos o que eles acham que aquela representação está sentindo. Essa é uma maneira de indiretamente apresentar as três zonas aos alunos. Não é recomendado fazer perguntas diretas, tais como: "Como você se sente quando está na sua Zona Alta?", ou "Como é para nós quando ficamos presos na Zona Alta?" ou "Vocês se lembram de alguma vez em que ficaram presos na Zona Alta?". Fazer isso pode, sem intenção, evocar uma memória traumática ou levar os alunos a pensarem na pior coisa que passaram na vida. Além disso, o melhor é evitar ensinar esse tema por meio de cenários em que os alunos tenham que simular, diretamente, que estão nas zonas alta ou baixa. Em vez disso, opte por usar algo indireto ou por fazer uma encenação.

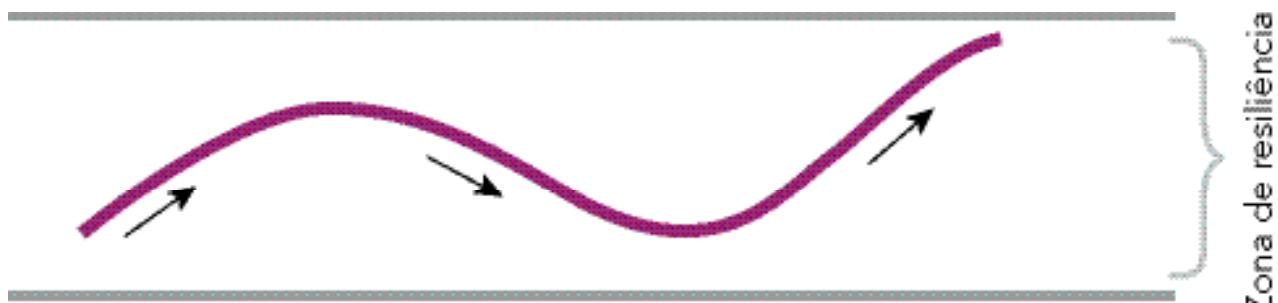
Roteiro para condução da atividade

- "Temos aprendido sobre nossos corpos e, em

particular, sobre nosso sistema nervoso.

- O que aprendemos que o nosso sistema nervoso faz?
 - Temos prestado atenção em nossas sensações. E aprendemos a nos acalmar com o uso de recursos, com a estabilização e com as estratégias de ajuda imediata.
 - Vou apresentá-los para um amigo meu. [Mostre o fantoche.] Nosso novo amigo precisa de um nome. Que nome vamos dar para ele? [Na história a seguir, o nome usado será Nélson.]
 - Nélson tem a mesma idade de vocês. A escola dele é muito parecida com a de vocês e ele vai contar como é um dia na vida dele, para nos ajudar a entender o nosso sistema nervoso. O Nélson teve um dia muito agitado!
 - Para essa atividade, vamos fazer um desenho que vai nos ajudar a compreender o nosso sistema nervoso. Esse desenho vai nos mostrar como fica o sistema nervoso do Nélson durante o dia dele.
 - Essa parte do meio, aqui, é chamada de Zona de Resiliência (ou zona Ok ou Zona de Bem-Estar), porque quando o corpo do Nélson está aqui no meio, ele está se sentindo resiliente.

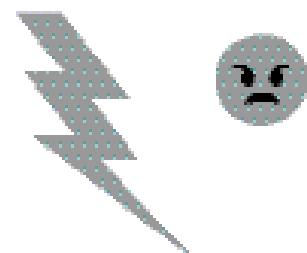
A Zona de Resiliência



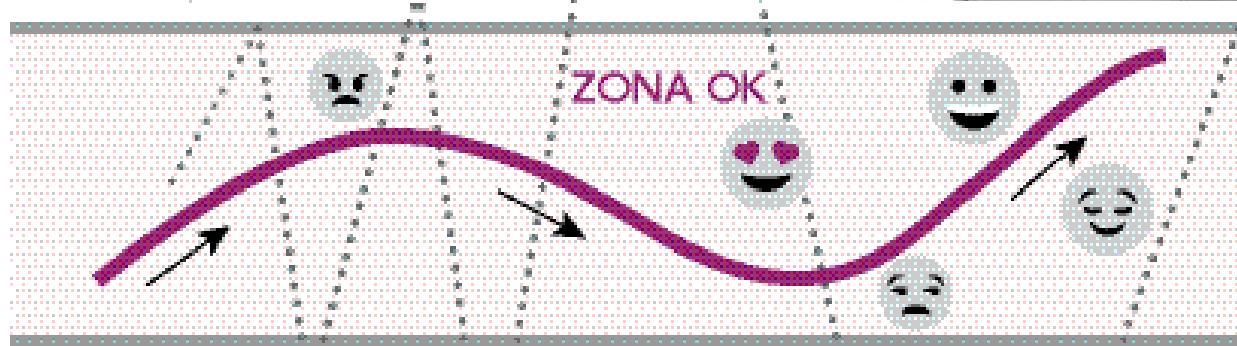
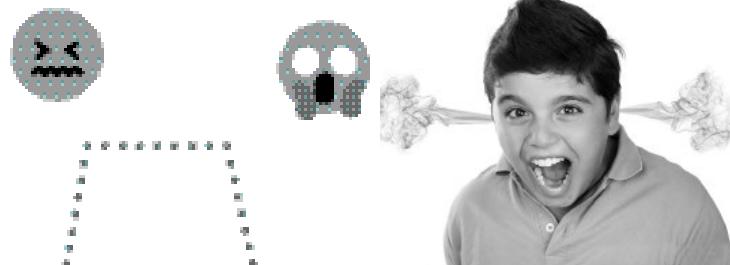
© Trauma Resource Institute

Gráfico adaptado de uma criação de Peter Levine/Heller, design original de Genie Everett

Gatilho ou evento estressante



Preso na zona alta



Preso na zona baixa



- Resiliente significa que estamos fortes internamente, que conseguimos tomar decisões conscientes e lidar com as dificuldades. Quando temos resiliência, mesmo se surgirem dificuldades, podemos nos recuperar e retomar a consciência de nós mesmos.
- Quando estamos em nossa Zona de Resiliência, podemos até ter dificuldades, mas conseguimos lidar com elas, pois temos força interior. É um estado em que não ficamos nem superestressados nem superpreocupados, porque já aprendemos a trazer nossa mente e nosso corpo para um lugar melhor, que nos ajuda a nos sentir melhor.

• Como vocês acham que o Nélson se sente por dentro quando está aqui nessa zona?

• Ao longo do dia, podemos subir e descer. [Desenhe uma linha ondulada na Zona de Resiliência.] Quando essa linha sobe, significa que estamos ficando mais animados e com mais energia. Quando a linha desce, significa que estamos ficando um pouco mais sonolentos ou sem energia. Apesar disso, ainda conseguimos permanecer na Zona de Resiliência.

• Mas, aí, algo inesperado ou algo que não gostamos pode acontecer. [Desenhe o raio.] Isso nos tira da nossa Zona de Resiliência

e podemos ficar presos na Zona Alta, por exemplo.

- Como vocês acham que o Nélson se sente quando fica preso na Zona Alta? [Deixe os alunos responderem.]
- [Se você achar que vai ajudar, peça para que a classe pergunte diretamente ao Nélson o que ele sente na Zona Alta ou na Zona Baixa. Assim, você terá a oportunidade de citar sentimentos e sensações que os alunos não listaram.] Vamos perguntar para ele: "Nélson, como você se sente quando fica preso na sua Zona Alta?"
- Nélson: "Eu não gosto. Às vezes, fico ansioso e assustado. Às vezes, quando estou preso na Zona Alta, fico muito bravo e chateado! Nem sei como vou me comportar. Lá em cima, na Zona Alta, eu sinto muito estresse. Mas, às vezes, quando fico estressado, estou na Zona Baixa. Quando fico preso na Zona Baixa, fico como a garota daquela imagem ali".
- Como vocês acham que a garota que está presa na Zona Baixa se sente? [Deixe que os alunos respondam.]
- "Você se sente assim, Nélson?"
- Nélson diz: "Quando estou preso na Zona Baixa, fico sem energia e triste. Fico sem vontade de fazer as coisas. Às vezes, fico até sem vontade de brincar de coisas que eu gosto. Simplesmente, fico sem vontade. Às vezes, só quero ficar sozinho. Às vezes, mesmo quando estou rodeado de pessoas, sinto-me sozinho. Não é nada legal ficar na Zona Baixa. Isso eu garanto. Mas eu volto a me sentir melhor quando retorno para a Zona de Resiliência."

ATIVIDADE EURECA

O dia de Nélson

Descrição

Os alunos vão analisar o dia do Nélson, que é um dia comum na vida de uma criança que tem mais ou menos a mesma idade dos seus alunos. Ao narrar a história usando um fantoche, você deixará que os alunos conduzam o processo, perguntando a eles onde o Nélson está no gráfico de resiliência.

Conteúdos a serem investigados

- Fatores de estresse podem nos tirar da Zona de Resiliência. Todo mundo já passou pela experiência de ficar preso na Zona Alta ou na Zona Baixa.
- Quando estamos presos em uma dessas duas zonas, tendemos a não tomar as melhores decisões e a não nos sentir bem.
- Há algumas práticas específicas que podemos fazer para voltar para a Zona de Resiliência.
- Uma vez na Zona de Resiliência, sentimos mais bem-estar, nossos corpos ficam mais saudáveis, somos mais gentis com os outros e com nós mesmos e tomamos decisões melhores.

Materiais necessários

- A história "O dia de Nélson" (disponível nesta experiência de aprendizagem)
- Canetinhas
- Lousa ou cartolina

Instruções

- Há um asterisco (*) em partes da história nas quais você pode fazer uma pausa e perguntar aos alunos sobre as sensações de Nélson e sobre onde ele está nas zonas. Pergunte: "Que

sensações vocês acham que o Nélson pode estar percebendo agora?" Depois que todo mundo falar, pergunte: "Onde Nélson está em relação às três zonas?" Peça para que sejam bem específicos. Se Nélson estiver na Zona de Resiliência, ele está mais no meio, mais no alto ou mais em baixo? Ou será que ele saiu da Zona de Resiliência? Se sim, será que ele está preso na Zona Alta? Na parte mais alta? Na medida em que eles forem respondendo, desenhe uma linha ondulada, da esquerda para a direita, retratando o dia de Nélson e mostrando onde ele está, no gráfico, com base no que os alunos responderem.

- Em alguns momentos, os alunos podem sentir que algo estressante aconteceu e isso tirou Nélson de sua Zona de Resiliência. Nesses momentos, você deve perguntar: "Será que deveríamos colocar um raio aqui? Será que esse raio é um raio grande ou um raio pequeno?" Se os seus alunos acharem que um acontecimento tirou Nélson da Zona de Resiliência, vá desenhando sua linha de acordo com isso.
- Além disso, quando você vir um asterisco e fizer uma pausa na história, peça para que os alunos recomendem coisas que Nélson poderia fazer para se acalmar ou se sentir melhor. À medida que Nélson for fazendo essas coisas, os alunos podem decidir que ele voltou para a Zona de Resiliência. Lembre que você não precisa fazer isso toda vez que se deparar com um asterisco na história. Os asteriscos são apenas momentos bons para uma pausa e para uma checagem. Provavelmente, sua interação com os alunos acontecerá de forma mais fluida e a frequência das pausas dependerá do engajamento da classe nessa atividade.

- Ao fim da atividade, peça para que os alunos olhem o quadro como um todo e compartilhem com a classe o que notaram. Por último, explore a seguinte ideia com os alunos: se Nélson pensasse sobre como seria o seu dia e soubesse que os eventos estressantes tendem a acontecer em determinados momentos, será que ele não poderia já se preparar para esses acontecimentos para ter menos chance de sair da Zona de Resiliência?
- Termine dando oportunidade para que eles pratiquem o uso de recursos e a estabilização por conta própria.

Dicas de facilitação

- Temos uma sugestão de história logo a seguir, mas fique à vontade para fazer alterações e deixar o relato mais alinhado às experiências comuns dos seus alunos, para que eles desenvolvam maior identidade com o Nélson. Das próximas vezes que você ler ou contar histórias, os alunos terão mais facilidade para fazer essas atividades de reconhecer o que a personagem está sentindo no corpo e onde ela está na Zona de Resiliência (ou fora dela).
- Como alternativa, você pode demarcar a Zona de Resiliência no chão, com corda ou fita, e deixar que os alunos se movam de uma zona para outra nos momentos em que fizer a pausa nos asteriscos da história do Nélson.

História: O dia de Nélson

*"O Nélson acordou. Mas ainda está tão cedo! Ele só precisa ir para a escola às 8h, mas, por algum motivo desconhecido, está muito feliz e acordou mais cedo do que o habitual. Por que será?**

A mãe de Nélson entrou no quarto. "Nélson! Você acordou mais cedo. Por que não escova os dentes e coloca a roupa?" Ela pega meias para ele colocar, mas são meias das quais ele não gosta, pois fazem o pé coçar.

"Não! Eu não gosto dessas meias!", diz Nélson.*

"Tudo bem, você não precisa usar essas meias, então", diz a mãe. "Que meia você quer usar?"

Nélson procura, procura, até encontrar seu par de meias favorito. São meias com as cores do arco-íris e muito macias. "Eu gosto dessas aqui", ele diz.

"Tudo bem", diz a mãe de Nélson. "Você pode usar essas meias". Ele coloca as meias e seus pés ficam muito confortáveis!

Depois de escovar os dentes, Nélson desce as escadas. Sua mãe está preparando o café da manhã. Leite com chocolate, um misto quente e uma maçã, seu desjejum predileto. "Ebaaa!", ele diz, enquanto se senta para comer.*

"Nélson, vamos acabar nos atrasando," diz a mãe. "Apresse-se e termine seu lanche. Você está com a sua mochila?"

"Não, está lá em cima", diz Nélson entre, uma mordida e outra no sanduíche.

"Vá pegá-la", diz a sua mãe. "E não esqueça de colocar sua bolsinha de lápis na mochila."

"Mas eu ainda estou comendo!", diz Nélson. Ele estava adorando o lanche.

"Você vai ter que ir agora ou vai acabar se atrasando", diz a mãe. "Vai lá".*

Nélson precisa pegar um ônibus até a escola. Quase perde o ônibus! Mas consegue chegar a tempo. Quando finalmente entra no ônibus, ele se senta ao lado de sua amiga Maria e diz: "Ufa! Cheguei bem na hora".*

Nélson chega à escola e vai para a sua sala de aula. A professora entra na sala e todos os alunos se sentam em um círculo.

"Agora, está na hora de pegar a lição de casa", diz a professora. "Lembram que eu passei uma lição de casa?"

Nélson lembra subitamente que a professora havia passado algumas atividades para casa, mas ele não tinha feito.

"Ai, não", ele pensa. "Como fui esquecer isso de novo?"

"Vou começar com um de vocês e depois ir passando pelo círculo", diz a professora. Um por um, os alunos vão mostrando suas lições de casa. Nélson sabe que, em pouco tempo, chegará sua vez.

"Agora é a sua vez, Nélson", diz a professora, apontando para ele.*

"Eu não fiz", disse Nélson. "Desculpa".

"Não se preocupe", diz a professora, sorrindo gentilmente para ele. "Você pode trazer amanhã".* Nélson vê que outros alunos também deixaram de fazer a atividade e que a professora também

*permitiu que eles levassem no dia seguinte.**

*Na hora de almoço, Nélson está muito feliz porque tem sua comida favorita: macarronada!**

Depois do almoço, os alunos sempre têm um tempinho para brincar antes de voltarem para a classe. Nesse intervalo, Nélson vai para o pátio. Ele vê outras crianças jogando futebol. "Eu amo futebol!", ele pensa.

*Mas quando chega lá para brincar, só tem crianças mais velhas e elas não querem deixá-lo brincar. "Você não pode brincar com a gente!", esbravejam. Nélson fica espantado e triste. Ele sai dali sozinho e fica parado no canto do pátio. De uma hora para outra, ele não quer mais brincar com ninguém. Seu corpo inteiro se sente pesado.**

Então, sua amiga Teresa vai até ele. "Ei, Nélson", ela diz. "Estamos jogando futebol também. Você não quer jogar com a gente? Gostaríamos muito de ter você no time!"

*"É mesmo?", diz Nélson. "Então tá!"**

Ele sai correndo para jogar futebol com Teresa e seus amigos, até o fim do recreio.

*Quando acabam as aulas, Nélson vai para casa. Ele janta com sua família e vai se deitar na cama. Está muito cansado e suas pernas doem um pouco de tanto jogar futebol, mas deitar a cabeça no travesseiro macio é tão gostoso...**

BALANÇO FINAL

- *"Quem gostaria de explicar alguma parte do desenho da Zona de Resiliência?"*

- *Como vocês acham que podemos saber se uma outra pessoa está na Zona Alta?*
- *E na Zona Baixa?*
- *Que palavras podemos usar para explicar o que é resiliência para outra pessoa?*
- *Vocês acham que as pessoas ficam presas na Zona Alta com frequência? E na Zona Baixa?*
- *O que vocês aprenderam hoje que querem guardar pois acham que poderá ser útil no futuro?"*