



Princípios e estratégias TBRI® para salas de aula informadas sobre o trauma¹

A base para o TBRI®² e os Três Pilares do Tratamento Informado para o Trauma são os relacionamentos. Os alunos devem-se sentir ligados ao professor para se conseguirem sentir seguros, e é essa segurança que lhes dá a capacidade de aprender. Uma sala de aula informada sobre o trauma gera um ambiente onde crianças de «lugares difíceis» podem ser alunos envolvidos e bem-sucedidos. Em seguida, deixamos uma lista de estratégias:

- Reformule os comportamentos dos alunos considerando-os estratégias de sobrevivência em vez de desobediência intencional;
- Aprenda a reconhecer os factores de risco no desenvolvimento da criança (stress pré-natal, ou trauma no nascimento, hospitalização precoce, abuso, negligência e trauma) e o modo como estes factores contribuem para o comportamento dos alunos. Use estas informações para identificar e responder à necessidade por detrás do comportamento, em vez de reagir ao comportamento em si;
- Cultive relacionamentos com os alunos e entre os alunos.
 - o Faça contacto visual suavizando o olhar ao falar com os alunos ou quando lhes pede algo;
 - o Incentive o toque positivo e saudável na rotina da sala de aula, como apertos de mão e *dá cá mais cinco*;
- o Interesse-se pela vida dos alunos. Por exemplo:
 - Faça perguntas;
 - Oiça;
 - Faça um diário na sala de aula e registe as actividades com os alunos no diário. Leia-o e responda aos comentários de cada um;
 - Reconheça e nomeie estados emocionais (por exemplo, quando um aluno parece estar aborrecido ou com raiva);
 - Faça uma pergunta sobre o bem estar de cada um no início de cada aula (por exemplo, «Numa escala de 1 a 10, o meu nível de stress é ___» ou «O melhor presente que já recebi foi ____.»
- Crie um ambiente onde os alunos se sentem seguros. As crianças de lugares difíceis precisam de ambientes previsíveis;
 - o O ambiente físico deve ser organizado e não opressor em termos de iluminação, cores e materiais;
 - o Estabeleça e treine rotinas para os procedimentos em sala de aula (por exemplo, o que se deve fazer ao entrar na sala de aula, como se deve fazer uma pergunta, para que servem os diários de aula, etc.);
 - o Escreva um sumário ou tenha um horário na sala de aula e avise os alunos se houver alterações;
 - o Faça avisos antes das transições diárias e avise as crianças antes da transição (por exemplo, «Faltam cinco minutos até irmos almoçar», «Têm três minutos até irmos almoçar», «Falta só um minuto até irmos almoçar»;
 - o Dê voz aos alunos na sala de aula e permita que sejam ouvidos;

¹ Adoption Advocate No. 75, <https://adoptioncouncil.org/content/uploads/2020/11/Adoption-Advocate-No.-75.pdf>. A responsabilidade da tradução é nossa.

Este material pode ser reproduzido livremente, mediante referência à fonte e a adoptareacolher.pt.

² Método descrito por Karyn Purvis no livro *The Connected Child*.

- Dê *atenção* a cada aluno. Faça contacto visual ou dê um aperto de mão quando os alunos entram na sala de aula;
- Ofereça *escolhas*, como permitir que os alunos concluam as tarefas na ordem que desejarem;
- Faça *concessões*, como alargar o prazo até segunda-feira para que os alunos possam ter o fim-de-semana para concluir um trabalho de grupo;
- Treine o *re-fazer* comportamental [ler secção do site «Compreender»], de forma a levar um aluno a «tentar de novo» se usar palavras desrespeitosas.
- Seja atento às necessidades fisiológicas dos alunos:
 - o Permita garrafas de água e mini lanches na sala de aula [o nível de stress das crianças de sítios difíceis baixa se estas comerem de duas em duas horas];
 - o Incentive o movimento físico, permita que os alunos se levantem e caminhem pela sala de aula ou que fiquem de pé enquanto trabalham;
 - o Compreenda as necessidades sensoriais dos alunos e forneça ferramentas para responder essas necessidades, como:
 - Auscultadores com cancelamento de ruído;
 - Um lugar tranquilo para trabalhar;
 - Música suave de fundo;
 - Objectos que servem como peso permitem acalmar as crianças (almofada de colo, um cobertor [*weighted blanket*], um colete com pesos, etc.);
 - Objectos que acalmam (bolas de apertar, velcro debaixo da mesa, etc.)
 - Pastilhas elásticas;
 - Iluminação suave ou natural.
- Treine a capacidade de autorregulação:
 - o Depois de uma tarefa cognitivamente desafiante, treine a respiração profunda ou outras técnicas de autorregulação;
 - o Planeie actividades que entusiasмам os alunos (por exemplo, apanhada, lançamento de balões de água, experiências científicas. De seguida, treine técnicas de auto-regulação ou que sejam tranquilizadoras);
- o Ajude os alunos a identificar o seu nível de alerta.
- Seja pro-activo:
 - o Ensine capacidades e comportamentos antes de que estes sejam necessários ou exigidos;
 - Ensine e treine técnicas calmantes ou de autorregulação antes das actividades emocionantes ou estimulantes (por exemplo, respiração profunda, pontos de pressão, fazer flexões na cadeira, flexões na parede, use objectos com peso (*weighted blankets*, etc).
 - o Ajude os alunos a identificarem os seus sentimentos usando uma tabela durante a aula. Diga: «Se te estás a sentir envergonhado / ansioso / aborrecido / etc., faz-me um sinal positivo; se não, faz-me um sinal negativo. Se não tiveres a certeza, podes virar o polegar para o lado.»
 - o Treine rotular as emoções e fazer planos para lidar com elas (por exemplo, peça ao aluno que elenque três coisas que pode fazer quando se sentir triste / zangado/ com medo / etc.
- Divirta-se!
 - o Os alunos aprendem melhor quando estão envolvidos numa actividade alegre ou de que gostam;
 - o Faça jogos de revisão e ofereça um prémio para o aluno que sabe a resposta correcta;
 - o Faça leituras dramáticas, mini-concertos ou apresentações teatrais que correspondam aos objectivos de aprendizagem;
 - o Melhore o sentido de comunidade na sala de aula incorporando o trabalho de equipa no currículo;
 - o Faça pausas para dançar e se mexerem.