

CONVERSAR SOBRE A PAZ

Como podem as crianças/jovens
ajudar a construir a Paz?

E como podem os pais, cuidadores,
educadores e professores ajudá-las?

CONVERSAR SOBRE A PAZ

COMO PODEM AS CRIANÇAS/JOVENS AJUDAR A CONSTRUIR A PAZ?

E COMO PODEM OS PAIS, CUIDADORES, EDUCADORES E PROFESSORES AJUDÁ-LAS?

MARÇO 2022

COMO PODEM AS CRIANÇAS E OS JOVENS AJUDAR A CONSTRUIR A PAZ?

O QUE É A PAZ?

Em primeiro lugar temos de saber que a **violência não precisa de, nem deve, existir**. Há muitas formas de violência – algumas são fáceis de identificar (por exemplo, quando vemos alguém bater noutra pessoa), outras são menos óbvias (por exemplo, quando vemos um colega a ser constantemente excluído das brincadeiras no recreio). Mas **todas as formas de violência têm consequências negativas**: para nós e para os outros.

A violência leva a mais violência. Muitas vezes, começa por uma coisa pequena (por exemplo, alguém que dá um encontrão ou goza com um colega), mas depois vai ficando cada vez pior (por exemplo, alguém já chama nomes ou dá um pontapé ao colega), até chegar a um ponto em que as pessoas envolvidas não conseguem pensar ou falar, e já usam apenas da violência.

Nenhuma pessoa nasce violenta (aliás, a nossa tendência natural é para fazer o bem e ajudar as outras pessoas). **Aprendemos a ser violentos (e, portanto, também podemos aprender a não ser).**

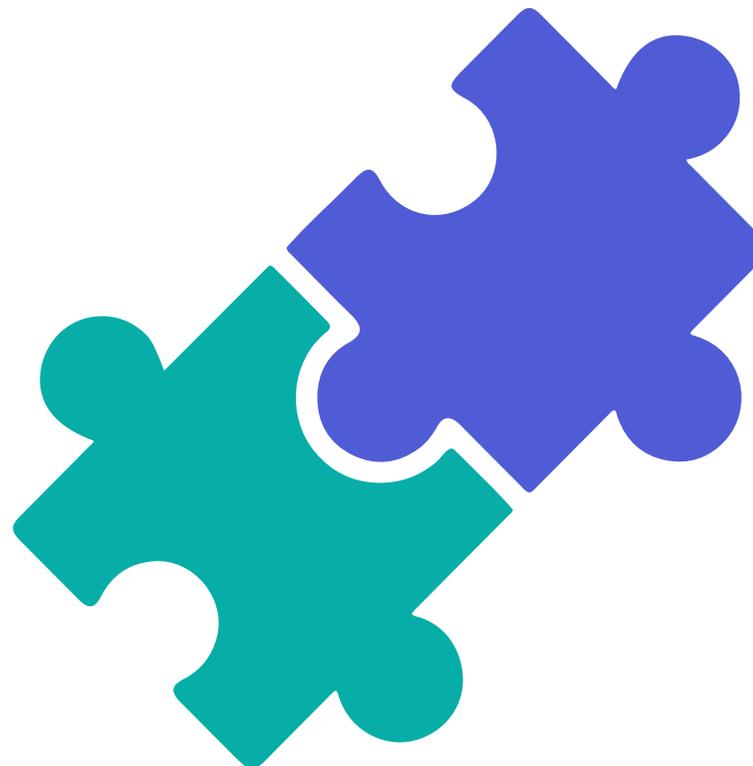


Já os **conflitos são diferentes da violência**: acontecem quando duas pessoas ou grupos discordam nalguma coisa (por exemplo, quando não concordamos com alguma coisa que os nossos pais nos pedem ou que um amigo/a nosso diz) e fazem parte inevitável da nossa vida. Mas os conflitos não têm de ser acontecimentos negativos, tudo depende da forma como lidamos com eles: até podemos aprender, crescer com eles e transformá-los em coisas boas. Não podemos, obviamente, utilizar formas violentas para gerir os nossos conflitos (embora isso nem sempre seja fácil quando parece que estamos muito zangados e revoltados...).

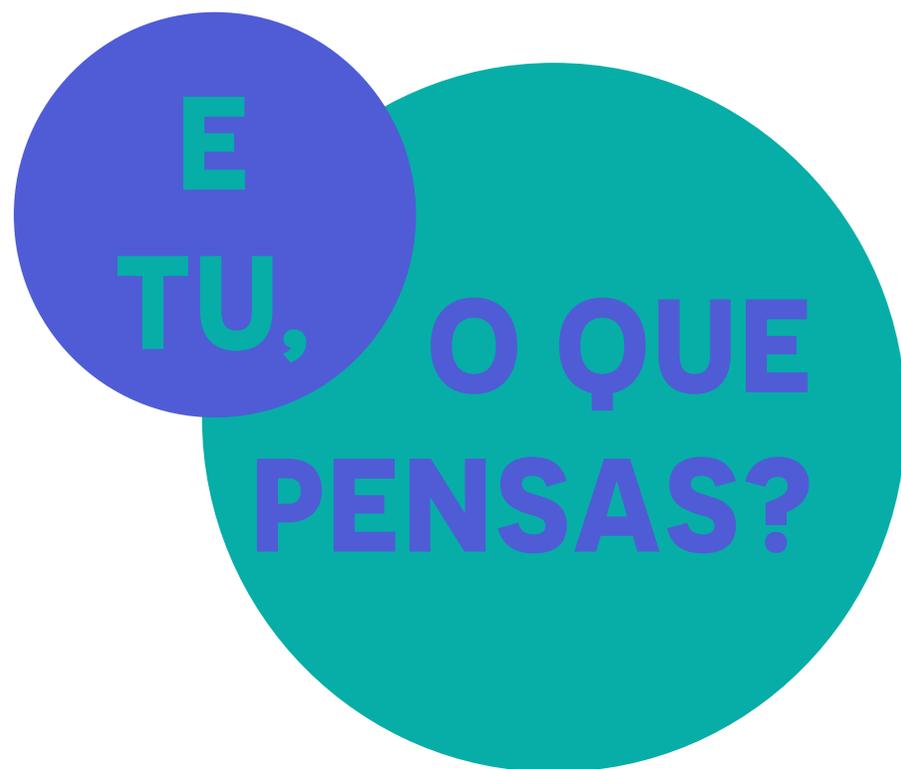
Mas, **a Paz não é apenas não haver guerra, violência, conflitos ou discussões** com os nossos pais e amigos/as.

A PAZ EXISTE QUANDO:

- Sabemos que todas as pessoas têm os mesmos direitos e quando as respeitamos, tal como são, mesmo quando são muito diferentes de nós.
- Não temos medo e nos sentimos em segurança.
- Encontramos soluções para os nossos problemas e conflitos sem recorrer à violência.
- Somos capazes de comunicar os nossos pensamentos e sentimentos sem magoar os outros.
- Somos capazes de nos colocar no lugar dos outros e perceber o que podem estar a sentir.
- Temos relações positivas com os nossos amigos/as.
- Podemos fazer escolhas que desenvolvam o que queremos/sabemos fazer e nos levem a atingir os nossos objectivos.



A Paz pode acontecer e podemos encontrá-la em qualquer lugar (mesmo nos lugares mais feios e escuros). **A Paz até está dentro de nós** – quando nos sentimos bem connosco e com os outros.



O que é a **Paz**,
para ti?

Porque achas que
a **Paz** é importante?

Como seria o mundo
se não houvesse **Paz**?

A **Paz** é um
Direito Humano?

AS CRIANÇAS E OS JOVENS PODEM FAZER A DIFERENÇA NA CONSTRUÇÃO DA PAZ?

A Paz pode parecer ser um desafio muito complexo para uma criança/jovem poder ajudar. Pode parecer algo que só os adultos, com mais conhecimentos e responsabilidades podem contribuir para alcançar.



As crianças e os jovens podem ajudar a construir a Paz?

As crianças e os jovens até podem não saber bem como contribuir para construir a Paz. Mas podem contribuir para a Paz. **Todos nós, independentemente da nossa idade, podemos fazer alguma coisa.** Muitas vezes, **ideias e acções simples são eficazes e contribuem efectivamente para a solução dos problemas e para a construção da Paz.**



COMO?

Para durar, a Paz precisa que cuidemos dela, sempre, todos os dias. Não pode ser algo com que nos preocupemos só quando existe uma guerra ou durante um concerto dedicado à Paz. Por isso, podemos continuamente:

› **Aprender a expressar os nossos pensamentos e sentimentos.** As emoções e os sentimentos, mesmo aquelas que são desagradáveis (como a raiva e a zanga) são naturais e comuns a todos os seres humanos. É importante saber reconhecê-los (por exemplo, o que se passa no nosso corpo, o que pensamos, como nos sentimos quando estamos zangados?), mas também identificar formas de lidar com eles de forma saudável. Podemos pedir ajuda a um adulto para nos ajudar a reconhecer esses sinais e em conjunto encontrar estratégias para lidar com eles. As nossas palavras e os nossos comportamentos não nos afectam apenas a nós, afectam as outras pessoas. E quando magoamos outra pessoa isso é mau para ela, mas também para nós. Sabe mais sobre como **falar sobre sentimentos**.

› **Aprender formas não violentas de resolver os nossos problemas e conflitos.** Quando estamos perante um problema ou um conflito temos 3 escolhas: fugir, atacar ou resolver. As primeiras duas opções só vão piorar a situação, têm consequências negativas e podem criar problemas ainda maiores e destruir relações. A única solução positiva é resolver o problema/conflito sem recorrer à violência.



EXPERIMENTA SEGUIR ESTES PASSOS:

1. Identificar o problema

Qual é exactamente o problema?

Como é que te afecta? Como afecta os outros?

2. Avaliar diferentes soluções possíveis

Pensa no maior número de soluções possíveis e nas vantagens e desvantagens de cada uma.

3. Experimentar uma solução

Mas lembra-te que, se a solução escolhida, porventura, não resultar, existem outras.

4. Avaliar o resultado

Quais foram as consequências da opção que escolheste?

Estás satisfeito/a o com a solução?



› **Aprender a reagir perante as injustiças, a discriminação e a violência.**

Quer estas situações aconteçam connosco, quer aconteçam com outras pessoas, não podemos tolerá-las. Por exemplo, **aprende a reagir perante uma situação de bullying** – quando és tu a vítima ou quando observas um colega a ser vítima de *bullying*.

› **Aprender a lidar com os nossos erros e a repará-los.**

Errar é humano e faz parte da vida (e até da aprendizagem – também aprendemos com os erros!). Mas quando os nossos comportamentos prejudicam outra pessoa, é importante assumirmos a responsabilidade do nosso erro (e não inventarmos desculpas ou culparmos outras pessoas!), pedirmos desculpa e percebermos como podemos reparar o mal que causámos. Nunca é tarde demais para pedirmos desculpa e para fazer o que achamos que está certo.

› **Aprender sobre pessoas diferentes de nós e praticar a empatia.**

Sermos curiosos e fazer perguntas para conhecer melhor outra pessoa, sobretudo quando ela não tem os mesmos gostos, cultura, religião ou vive no mesmo país que nós, pode ajudar a construir a Paz, pois seremos mais capazes de encontrar pontos em comum e perceber que, apesar de todas as nossas diferenças, todos e todas somos seres humanos, e as diferenças enriquecem-nos. Podemos tentar ser empáticos experimentando a imaginar o que estará a outra pessoa a pensar e a sentir, a procurar compreender a perspectiva dela (mesmo quando, à partida, não nos faz sentido nenhum).





E TU, O QUE PENSAS?

**Completa esta lista
de sugestões de coisas
que podes fazer para ajudar
a construir a Paz:**

- › Sorrir a alguém.
- › Fazer um elogio.
- › Dar um abraço.
- › Mostrar interesse num colega com quem não costumamos falar e fazer-lhe perguntas, no sentido de o conhecer melhor.
- › Almoçar ao lado de um colega com quem nunca falámos.
- › Partilhar comida/brinquedos.
- › Partilhar os nossos pensamentos positivos ou alguma coisa boa que nos aconteceu.
- › Ler uma história a um irmão/colega mais novo.
- › Fazer um favor a alguém ou ajudar alguém com uma tarefa.
- › Fazer algo para partilhar (por exemplo, pipocas, bolachas).
- › Falar com alguém sobre o que nos preocupa e nos deixa zangados/as.
- › Escrever um texto sobre a Paz e partilhá-lo com os colegas/jornal da escola.
- › Organizar uma peça de teatro sobre a Paz.
- › Organizar uma sessão de discussão sobre um problema da escola ou da comunidade.
- › Ler um livro sobre um pacifista.

› **Educar para o respeito de valores e Direitos Humanos universais.** É importante que as crianças saibam o que são, quais são e como podem demonstrar o seu respeito pelos Direitos Humanos, enquanto pilares da nossa convivência com os outros. Por exemplo, a igualdade (tratar toda a gente de forma igual), o respeito (por nós e pelos outros), a responsabilidade (somos responsáveis pelas nossas acções e comportamentos), a inclusão (todos devem participar), a justiça ou a cidadania (devemos contribuir para a comunidade na qual vivemos).

› **Promover a sensibilidade e o conhecimento da diversidade cultural.** De forma adaptada à sua idade e competências, as crianças/jovens podem aprender sobre culturas, tradições, religiões e países diferentes do seu (por exemplo, ouvindo histórias, lendo livros, vendo filmes, experimentando outras gastronomias, viajando). Os Pais/Cuidadores/Educadores/Professores podem ajudá-las/os a encontrar os pontos em comum, estabelecendo pontes entre diferentes culturas e procurando desconstruir estereótipos e preconceitos (e explicando o que são). Devemos evitar imagens e linguagem que polarizem, colocando em oposição “os bons” e “os maus”, os “do lado certo” e “os inimigos”, os “países bons” e os “países maus”. É igualmente importante não estereotipar grupos de pessoas pela sua pertença cultural, nacionalidade ou religião. Pelo contrário, esta pode ser uma oportunidade para promover a tolerância e a compaixão, o respeito por todos e pela diversidade.

› **Escutar e reconhecer emoções e sentimentos das crianças/jovens.** As crianças e jovens podem demonstrar emoções e sentimentos intensos perante situações que, a nós, nos parecem insignificantes, mas que para elas constituem um problema ou um conflito importante. É importante prestarmos atenção e darmos-lhes oportunidade de nos comunicarem o que estão a experienciar, valorizando e respeitando os seus sentimentos (“*Parece-me que estás zangado/a. E eu gostava de perceber porquê. Dizes-me?*”).



› **Ajudar as crianças/jovens a regular as suas emoções e a desenvolver competências de empatia.** É importante sabermos dar um nome àquilo que sentimos e compreender que por detrás de comportamentos violentos podem estar emoções como a raiva ou o medo. Nesse sentido, devemos ajudar as crianças/jovens a ver os problemas e os conflitos também a partir da perspectiva do outro. Por exemplo, perguntando-lhes: “O que pensas que ela/ele sentiu quando...”. As crianças e os jovens aprendem a regular as suas emoções, bem como a respeitar, a perguntar e a interessar-se pela perspectiva do outro, observando-nos a fazê-lo.

› **Dar o exemplo.** As crianças e os jovens olham para os Pais/Cuidadores/Educadores/Professores como modelos a seguir (e estão sempre a observar o nosso comportamento, mesmo quando pensamos que estão “distraídas”). Quando falamos com outros adultos e crianças/jovens, devemos fazê-lo com respeito e bondade (sem gritar, insultar, manipular, etc.). Enquanto procuramos demonstrar como se resolve um problema sem recorrer à violência, também podemos partilhar os nossos sentimentos (“*Estou a sentir-me frustrado/a e sem saber o que fazer a seguir. Mas vou primeiro respirar fundo e tentar acalmar-me para tentar resolver este problema com calma*”).

› **Demonstrar os passos necessários para resolver um problema/conflicto sem recorrer à violência.** Às vezes, no desejo de os proteger, tentamos resolver os problemas das crianças e jovens, por eles, oferecendo soluções rápidas. No entanto, é mais útil quando as ajudamos a aprender e a seguir passos importantes: 1) identificar o problema (fazendo questões simples que ajudem a definir o problema); 2) avaliar diferentes soluções possíveis (encorajando a pensar no maior número de soluções possíveis, nas vantagens e desvantagens de cada uma); 3) experimentar uma solução (recordando que se a solução escolhida, porventura, não resultar, existem outras); 4) avaliar o resultado (ajudando a pensar sobre o grau de satisfação e as consequências da opção escolhida).

› **Mostrar que é possível corrigir e reparar os nossos erros.** Quando as crianças/jovens realizam acções que prejudicam outra pessoa, é importante conversarmos com elas/eles, ajudando-as/os a assumir a sua responsabilidade, a pedir desculpa e a perceber como podem reparar o dano que causaram (“*o que é que podes dizer ou fazer para ajudar a/o tua/teu amigo/a a sentir-se melhor?*”).



› **Valorizar os esforços e as competências de não violência.** É importante reconhecer e valorizar os esforços das crianças e jovens para resolverem conflitos ou problemas sem recurso à violência, para expressarem as suas emoções de forma saudável, para compreenderem e ajudarem os outros. Quando o fazemos, ajudamos as crianças e os jovens a valorizar as suas próprias capacidades de construção da Paz: *“Bom trabalho, conseguiram encontrar uma forma de partilhar os blocos de construção e trabalharem em equipa. Parabéns pela forma como resolveram este problema!”*.

› **Encorajar o pensamento crítico e a criatividade.** É importante ajudar as crianças e os jovens a pensarem sobre as situações de várias perspectivas, analisando como as partes de um problema interagem para produzir um resultado, a pesquisar evidências científicas e a distingui-las de crenças ou opiniões, a fazer síntese de ideias e a relacionar informação, a reflectir sobre a forma como aprendem e pensam sobre o que observam. Todas as ideias devem ser valorizadas – para construir um mundo mais justo e pacífico é preciso criatividade para imaginar e criar alternativas à realidade presente.

› **Promover sentimentos de gratidão.** A expressão de gratidão está na base do respeito mútuo, da compaixão, da cooperação e entreajuda, da confiança e valorização do outro – contribuindo de forma determinante para a construção da Paz. Podemos encorajar as crianças e os jovens a expressar gratidão através de uma mensagem, de uma carta, de um gesto, etc.

› **Conversar sobre a Paz.** Podemos começar por perguntar às crianças e aos jovens o que pensam sobre a Paz, o que acham que significa, como é o mundo onde querem viver, como podem criar esse mundo? É provável que fiquemos surpreendidos/as pelas suas respostas. E que elas/eles fiquem surpreendidos pelo facto de a Paz poder ser compreendida de forma diferente por pessoas diferentes e poder ser encontrada de diversas formas, em qualquer lugar.



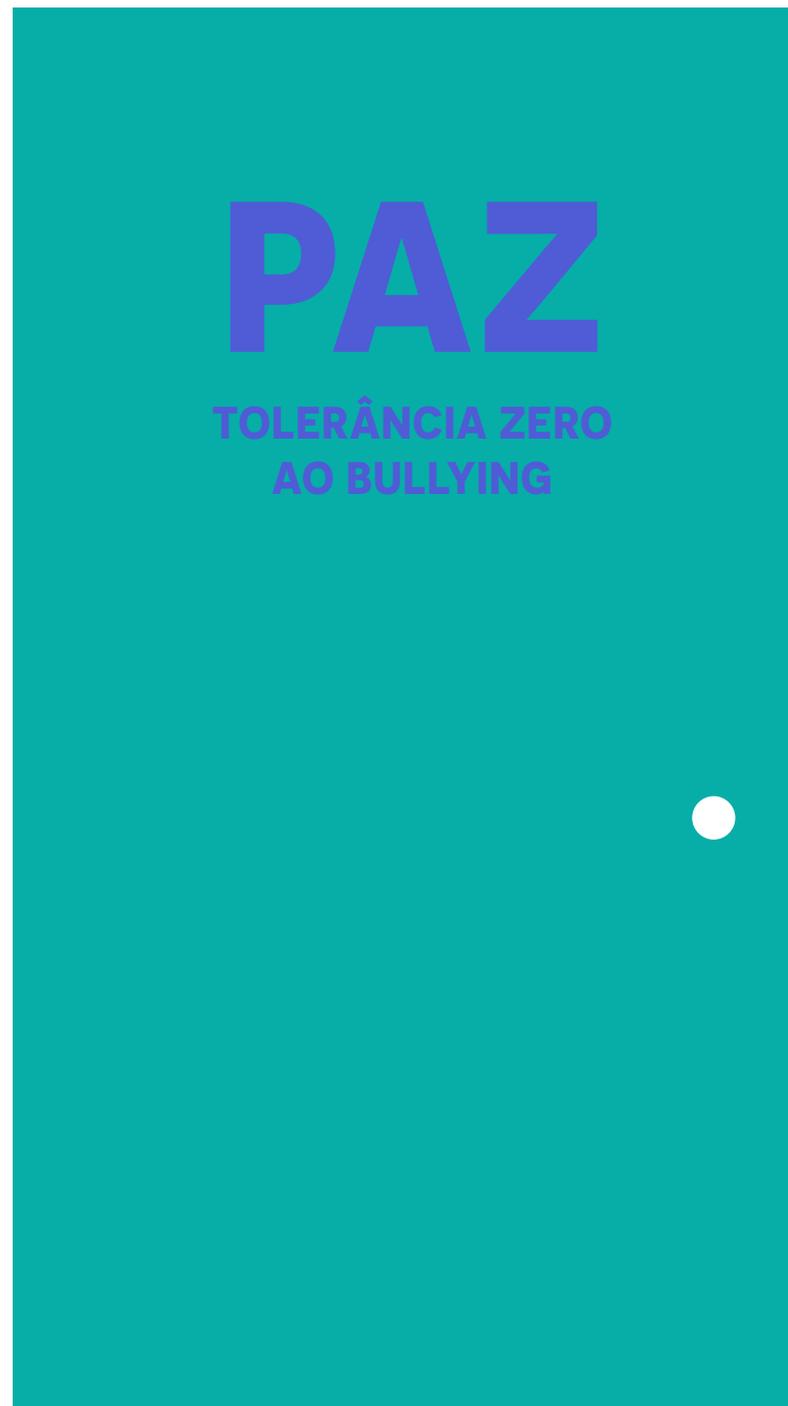
› **Criar um “espaço para a Paz”.** Muitas vezes, resolver conflitos de forma não violenta é difícil até para os adultos. No sentido de ajudar as crianças mais novas a construir a Paz podemos criar um espaço na sala de aula ou em casa (um canto, uma mesa, por exemplo) que as crianças possam usar para quando se sentem magoadas ou zangadas e para resolver os seus conflitos. Este espaço pode incluir materiais que as possam ajudar a regular as suas emoções (por exemplo, peluches, material de desenho, livros). E até com um “objecto da Paz” – quem segura este objecto tem direito a falar sobre como se sente, sem ser interrompido. Mas depois tem de o passar para a(s) outra(s) pessoa(s).

› **Declarar a escola, a sala de aula e a casa como um lugar de Paz e “tolerância zero” ao Bullying.** O bullying corresponde a um comportamento intencionalmente agressivo, violento e humilhante, que envolve um desequilíbrio de poder: as crianças que fazem bullying usam o seu poder (a sua força física ou o acesso a alguma informação constrangedora, por exemplo) para controlar e prejudicar outras crianças. É um comportamento repetido ao longo do tempo. É muito importante que Pais e Cuidadores, Educadores e Professores **falem com as crianças/jovens sobre o Bullying e Cyberbullying.**

› **Criar espaços e tempos para brincar.** As crianças/jovens têm o direito e o dever de brincar e interagir, de forma livre e não estruturada, sozinhas e em interação umas com as outras, em casa, na escola e em contacto com a natureza. Brincar e interagir reduz os níveis de agressividade e aumenta a empatia e, por isso, é um dos melhores caminhos para a Paz.

› **Contar histórias e partilhar livros sobre a Paz.** Ler histórias sobre diferentes personagens e ambientes pode ajudar-nos a compreender melhor os outros (as suas reacções e motivações, a forma como interagem e pensam) e a diversidade do mundo. Ler é praticar a empatia. Mas as próprias crianças e jovens, na escola e em casa, são autoras das suas próprias histórias de paz – que nós podemos recontar e celebrar (*“Hoje vou contar-vos uma história que aconteceu à hora do almoço. Reparei que o João não conseguia abrir o seu sumo e a Maria ofereceu-se para ajudar. Quando conseguiram abrir o sumo, sorriram um para o outro – contentes por serem amigos e se ajudarem. É muito bom quando cuidamos uns dos outros”*).

› **Fazer trabalhos e projectos sobre a Paz.** A Paz pode ser escolhida como tema para eventos, músicas, danças, desenhos, histórias e outras actividades.



➤ **Ensinar a partilhar e jogar jogos cooperativos.** É importante que as crianças e os jovens aprendam a partilhar não apenas os brinquedos com os irmãos e os amigos, mas também o seu tempo, as suas competências, bens que tenham (por exemplo, roupa ou brinquedos) ou que construam (por exemplo, cartões, bolachas, pequenos presentes) com familiares, amigos, vizinhos e pessoas que não conheçam, mas que possam precisar de ajuda (por exemplo, outras crianças que vivam em casas de acolhimento, refugiados e migrantes ou sem-abrigo). Pode ainda fazer parte da educação financeira de crianças e jovens, serem ensinadas a reservar uma percentagem do dinheiro que recebem para doar a instituições escolhidas por elas ou em família. Os jogos, em casa ou na escola, não precisam de ser todos competitivos, podemos jogar jogos em que seja necessário reunir a competência de todos para chegar “à última casa”. Até jogos tradicionais, como o “jogo da cadeira”, por exemplo, pode tornar-se menos competitivo se, em vez de sobrar uma cadeira, sobrarem duas ou três (e os “vencedores” tiverem de partilhar “a vitória”).

➤ **Incentivar comportamentos pró-sociais.** As crianças e os jovens podem sentir-se mais seguras e confiantes quando sentem que podem fazer algo para ajudar. Por isso, podemos encorajar os seus comportamentos pró-sociais, debatendo hipóteses de ajudar e fazer a diferença (por exemplo, recolher e fazer doações de bens materiais para instituições sociais ou escrever uma carta aos decisores políticos ou ao jornal local). A partir de determinada idade, as crianças e os jovens podem participar em acções de voluntariado nas suas comunidades, reconhecendo aqueles que precisam de ajuda. Por exemplo, participar em acções de recolha, confecção e distribuição de alimentos; prestar serviços em abrigos para animais; recuperar espaços públicos vandalizados; fazer pequenos recados a cidadãos seniores com dificuldades de mobilidade.



➤ **Promover o contacto com a natureza e a protecção do ambiente.** Contactar com a natureza e diferentes espaços naturais contribui para o bem-estar e para a inclusão das crianças e jovens, e simultaneamente para a construção de processos de Paz. Do mesmo modo que, fomentar uma aprendizagem ecológica, numa dimensão intercultural e interdisciplinar, estimula a cidadania ativa e a participação democrática de crianças e jovens. As crianças não aprendem só entre quatro paredes. Uma das principais ameaças à Paz mundial é a crise climática. A crise climática coloca em risco a Paz, a segurança e o bem-estar de todas as populações, enquanto multiplica as desigualdades e injustiças enfrentadas por aqueles que já estão em situação de maior vulnerabilidade. As alterações climáticas estão associadas a mais risco de conflito, a mais agressividade, mais competição e hostilidade entre as pessoas. Por estas razões, devemos incentivar as crianças a cuidar do ambiente, a mostrar respeito pelos recursos disponíveis, pelos animais, pelas plantas e pelos outros seres humanos, como forma de construir a Paz.

➤ **Monitorizar o stresse e a Saúde Psicológica das crianças/jovens.** É importante estamos atentos/as a alterações duradouras do comportamento e do sono, a sinais de ansiedade e preocupação constantes. Experimente a preencher a **Checklist Como me Sinto? (sobre Crianças e Adolescentes, para Pais, Educadores e Professores)**. E, se for necessário, **procurar ajuda** – um Psicólogo ou Psicóloga podem ajudar.

I M P O R T A N T E

Não precisamos de ter todas as respostas. Não precisamos de ser especialistas num assunto para ouvir o que as crianças/jovens pensam e sentem sobre a Paz. Para além disso, pensar sobre um tema complexo em conjunto pode ajudar as crianças mais velhas e os jovens a lidar com sentimentos ambivalentes e pensamentos ambíguos: “Isso é uma questão interessante e eu não sei a resposta. Podemos pensar nisso em conjunto. O que é que tu achas?”. Este processo de procura e debate de ideias e informações também ajuda a demonstrar às crianças e jovens que é possível compreender o que acontece à nossa volta e encontrar soluções para os problemas.



