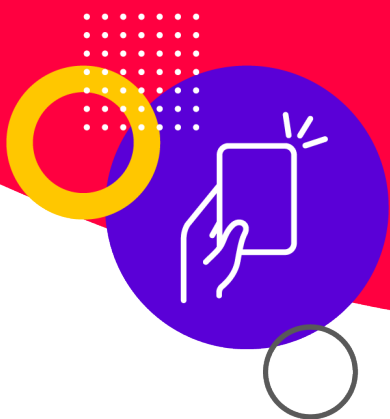


DICAS PARA CRIAR UM ESPAÇO EMOCIONALMENTE SEGURO



DICAS PARA CRIAR UM ESPAÇO EMOCIONALMENTE SEGURO



1. Faça Acordos:

Convide **a turma** a estabelecer, em conjunto, o que é importante para que se **sintam bem no espaço**.

Peça que **definam combinados de convivência para as atividades**, expressando quais fatores são necessários para se sentirem confortáveis e respeitadas/os.

Defina os combinados nas primeiras aulas. Uma boa estratégia é **pedir que cada adolescente assine a lista pois, se necessário, você poderá lembrar a turma dos acordos estabelecidos** e de suas respectivas assinaturas.

2. Aplique a Comunicação não-violenta:

Trabalhe com as crianças e adolescentes **habilidades de comunicação não-violenta** para resolver conflitos pacificamente e através do diálogo.

Dica de Leitura:

Para saber mais sobre o assunto, leia o livro do Rosenberg, Marshall B. Comunicação não-violenta: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoais e profissionais / Marshall B. Rosenberg; [tradução Mário Vilela]. – São Paulo: Ágora, 2006).



DICAS PARA CRIAR UM ESPAÇO EMOCIONALMENTE SEGURO

3. Descarte qualquer tipo de intimidação:

Não penalize adolescentes através de **provocação, constrangimento** ou qualquer **outra atitude** que as/os coloque em exposição.

4. Não use recompensas:

Jamais use recompensas (como uniformes, equipamentos, lanche etc.) para **manipular** as/os adolescentes.

5. Evite pessoas não autorizadas nas aulas:

Não permita que **pessoas não envolvidas** com a atividade **observem as aulas**, pois isso pode intimidar as meninas e inibi-las, dificultando a participação.

6. Faça mediação de conflitos:

Esteja ciente de casos de **bullying, rumores e dinâmicas de grupo problemáticas**, e intervenha de forma mediadora.



DICAS PARA CRIAR UM ESPAÇO EMOCIONALMENTE SEGURO

7. Crie a caixinha de sugestões:

Crie uma **caixa para que as crianças ou adolescentes da turma possam dar feedback, sugestões, fazer perguntas ou compartilhar questões sem precisarem se identificar.**

Caixas de perguntas podem ser ferramentas úteis no começo do processo de construção de um espaço emocionalmente seguro, mas não devem ser permanentes.

8. Providencie absorventes para emergências:

Coloque um **pacote de absorventes íntimos em seu kit de primeiros socorros**, já que a menstruação ainda pode ser motivo de vergonha para muitas meninas devido aos tabus sociais que giram em torno desse tema. Ter um absorvente à mão evitará que as meninas se sintam constrangidas ou abandonem a aula em caso de vazamentos inesperados.

9. Promova rodas de conversa com a turma:

Estimule um diálogo respeitoso entre as meninas e os meninos, e permita que elas **conversem a respeito de assuntos delicados** da maneira que for mais confortável para elas.



DICAS PARA CRIAR UM ESPAÇO EMOCIONALMENTE SEGURO

10. Garanta vestiários exclusivos para meninas:

Garanta um espaço com banheiros e/ou **vestiários exclusivos** para as meninas, sejam elas cis ou trans.

11. Divida os grupos sem expor as/os adolescentes:

Refleta sobre como dividir os grupos para as atividades de forma a **não expor as/os adolescentes com menos habilidades**. Esse tipo de divisão de equipes pode ser traumática e afastar ainda mais algumas crianças/adolescentes da prática esportiva.