

PRODUÇÃO INTELECTUAL NO 1 KIT/MODELO PEDAÓGICO PARTE 2 – TOOLKIT PRÁTICO



Índice

COMO TRABALHAR COM ALUNOS	Errore. Il segnalibro non è definito.
A MINHA FLOR PREFERIDA.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
BALÕES DE RAIVA	Errore. Il segnalibro non è definito.
ATENÇÃO PLENA.....	10
O SEGREDO DA TIA CLARA.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
SINAL DE STRESS.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
UM VALE PARA TODAS AS OCASIÕES.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
A PALAVRA TÊNIS	Errore. Il segnalibro non è definito.
FORA DA CIDADE-CAOS – As regras de bem-estar em conjunto	Errore. Il segnalibro non è definito.
A ILHA DESERTA.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
CONTO DE FADAS TERAPÊUTICO.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
CONTO INFANTIL SOBRE SENTIMENTOS	Errore. Il segnalibro non è definito.
O JOGO DA MÍMICA	Errore. Il segnalibro non è definito.
CALENDÁRIO DE TURMA	Errore. Il segnalibro non è definito.
PARTILHAR IDEIAS	Errore. Il segnalibro non è definito.
EU ESCOLHO!.....	43
SERPENTES E ESCADAS	Errore. Il segnalibro non è definito.
TERMÓMETRO DOS SENTIMENTOS	Errore. Il segnalibro non è definito.
ONDE ESTÁ O STRESS?.....	52
A TORRE.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
PALAVRAS PARA SENTIMENTOS.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
BOM DIA, CAPITÃO!	60
QUIZ DE MERCADO.....	61
CONHECER O MEU CORPO	Errore. Il segnalibro non è definito.
ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE	Errore. Il segnalibro non è definito.
CONTAR A RESPIRAÇÃO.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
O GRUPO TURMA	Errore. Il segnalibro non è definito.
CONFLITOS, NÃO!	72
CANÇÃO COM RITMOS DIVERSOS.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
COMO TRABALHAR COM OS PAIS	Errore. Il segnalibro non è definito.

FECE	77
UM LIVRO, UMA FORMA DE LUTAR CONTRA O TÉDIO	Errore. Il segnalibro non è definito.
TENHO TALENTO	80
PEQUENO ALMOÇO SAUDÁVEL.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
PEQUENA TOOLKIT PARA ENVOLVER OS PAIS NA VIDA DA ESCOLA.....	82
OS PAIS ENSINANDO COMPETÊNCIAS PROSSOCIAIS	Errore. Il segnalibro non è definito.
FESTA NA ESCOLA.....	Errore. Il segnalibro non è definito.
DEIXA-ME FALAR-TE DO MEU EMPREGO... / ORIENTAÇÃO VOCACIONAL	Errore. Il segnalibro non è definito.
RECOMEÇAR	Errore. Il segnalibro non è definito.
PRUDÊNCIA NOS CONFLITOS	Errore. Il segnalibro non è definito.
FACEBOOK OFF-LINE.....	108
JOGO DA MEMÓRIA DOS PAIS	Errore. Il segnalibro non è definito.
TAL COMO SÓCRATES: EDUCAR PARA O PENSAMENTO CRÍTICO	Errore. Il segnalibro non è definito.
JOGO DAS EMOÇÕES DOS ANIMAIS.....	112
A ESCOLA DOS PAIS / ESCOLA PARA OS PAIS	116
MESA REDONDA COM ... PAIS E TUTORES EM PARENTALIDADE POSITIVA	117
BIBLIOGRAFIA	125

COMO TRABALHAR COM OS ALUNOS

	ATIVIDADE	Competências de Planeamento	Motivação para a ação (ex. aprender)	Competências de organização	Capacidade de relaxar e descansar	Lidar com o stress	Aprendizagem efetiva	Criatividade e pensamento criativo	Pensamento independente e crítico	Alteração dos hábitos de pensamento, mudança de crenças	Inteligência emocional, empatia	Empreendedorismo	Assertividade	Gestão de conflitos	Comunicação interpessoal	Espírito de equipa	Cultura pessoal	Faixa etária
1	A minha flor preferida				X	X					X							6-7
2	Balões de raiva				X	X					X							6-7
3	Atenção plena					X				X	X				X		X	6-7
4	O segredo da tia Clara														X		X	6-7
5	Sinal de stress					X												6-7
6	Um vale para todas as ocasiões	X	X		X	X	X			X	X				X		X	6-7
7	A palavra ténis						X											6-7
8	Fora da cidade-caos														X			6-7

9	A ilha deserta							X				X			X	X		8-9
10	Conto de fadas terapêutico									X	X			X	X	X	X	8-9
11	Conto infantil sobre sentimentos										X							8-9
12	O jogo da mímica														X			8-9
13	Calendário de turma	X	X		X	X	X	X		X	X		X		X	X	X	8-9
14	Partilhar ideias														X			8-9
15	Eu escolho!								X									8-9
16	Serpentes e escadas														X			8-9 10-11
17	Termómetro dos sentimentos									X	X			X				10-11
18	Onde está o stress?					X					X							10-11
19	A torre	X	X	X				X				X			X	X		10-11
20	Palavras para sentimentos					X					X							10-11

21	Bom dia, Capitão!	X	X	X	X	X		X		X	X		X		X	X		10-11
22	Quiz de mercado						X						X			X		10-11
23	Conhecer o meu corpo		X		X	X		X			X							Todas as idades
24	Alimentação consciente		X		X	X					X		X	X		X		Todas as idades
25	Contar a respiração				X	X					X							Todas as idades
26	O grupo turma										X					X	X	Todas as idades
27	Conflitos, não!							X	X				X	X		X		Todas as idades
28	Canção com ritmos diversos										X					X		Todas as idades

A MINHA FLOR PREFERIDA

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 6-7 anos

Através da realização desta atividade, pretende-se que os alunos:

- Aprendam formas e técnicas de relaxamento;
- Desenvolvam competências de relaxamento e descanso;
- Se autoconsciencializem das suas emoções e sentimentos (inteligência emocional);
- Adquiram novas capacidades de lidar com o stress.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

A atividade pode ser desenvolvida de acordo com as necessidades do grupo, por exemplo, no início ou no final do dia, mas também numa situação que exija silêncio ou redução dos níveis de stress dos alunos.

METODOLOGIA:

Métodos expressivos e práticos;

Técnicas: jogos interativos e atividades.

TIPO DE TRABALHO:

Trabalho individual

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Tapete de borracha / colchonete / tapete / manta;
- CD de música calma e leitor de CD;
- Vendas para os olhos (se necessário).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1. Os participantes devem sentar-se no chão numa posição confortável (também de modo a não perturbar os colegas).
2. Pedir aos alunos para fecharem os olhos. (Se for necessário, o professor deve dar uma venda aos alunos para tapar os olhos).
3. O professor dá a instrução: “Imagina que o sol está a brilhar, é um dia quente de Verão, estamos a passear pela rua, atravessando campos, prados e jardins. Avistamos a nossa flor preferida. Aproximamo-nos e observamo-la cuidadosamente: o caule, as folhas, as pétalas e a sua cor, o interior da flor... Agora afasta-te e imagina que pintas a tua flor preferida. (*esperar 30 a 60 segundos*) Já deve estar pronta. Diz adeus à tua flor e, muito devagarinho, abre os teus olhos.”
4. O professor pede aos alunos „Vamos levantar-nos, encolher-nos, cair para o lado direito e colocar-nos de joelhos. Lentamente, vamos colocar-nos de pé, abrindo-nos desta posição como se fôssemos uma flor que germina da terra e desenvolve as suas pétalas.”

5. Para completar a atividade, é pedido às crianças que se coloquem em círculo e resumam o exercício que acabaram de fazer.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Em grupo, as crianças deverão dizer:

- Como é a sua flor preferida;
- Qual o seu nome;
- Onde a encontraram;
- Como era a sua textura;
- Como era o seu cheiro.

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE (se possível)

1. Prestar atenção na posição das crianças (posição de relaxamento).
2. Ter em atenção que estas viagens ao mundo da imaginação devem ter a duração de 5 a 10 minutos. Dependerá da idade dos participantes, da sua capacidade de concentração e do seu estado de espírito.
3. Depois do exercício, o professor poderá dizer aos alunos que a visualização é uma forma de relaxar e lidar com as emoções e o stress.

BALÕES DE RAIVA¹

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 6-7 anos

Através da realização desta atividade, pretende-se que os alunos:

- compreendam o que é a raiva e aprendam a expressá-la corretamente;
- consigam identificar os sinais de raiva no seu corpo.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Trabalhar a emoção da raiva é um elemento muito importante no cuidado do bem-estar mental das crianças. É essencial ensinar as crianças a reconhecer os sinais de raiva e a lidar com esta emoção. O exercício pode ser realizado durante o processo educativo no momento em que se abordar o tópico das emoções ou dias depois de uma situação que, por exemplo, tenha causado raiva/revolta entre os alunos, etc.

METODOLOGIA:

Métodos expressivos e práticos;

Técnicas: jogos interativos e atividades.

TIPO DE TRABALHO:

Trabalho individual e de grupo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Balões – em quantidade igual ao número de crianças (mais alguns balões-extra), um fio.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Parte I

Pedir às crianças para encher os balões e ajudá-las a atá-los. De seguida, explicar que o balão é o corpo e o ar no seu interior é a fúria/raiva acumulada no corpo.

Conversar com a criança sobre:

- O ar pode sair do balão?
- O que vai acontecer se a raiva ficar presa dentro do balão (corpo)? / Como reage o nosso corpo se tiver raiva acumulada dentro de si?

¹ Com base no artigo retirado do site <http://blizejterapii.blogspot.com/2014/12/balony-zosci-cwiczenie-w-pracy-ze-zoscia.html>

- O que vai acontecer se rebentarmos o balão?

De seguida, comparar o balão com uma pessoa e conversar sobre o que acontece quando furamos um balão (furar um balão = bater em alguém, gritar com alguém, destruir algo, etc.)

Parte II

Pedir de novo às crianças para encherem os balões. Desta vez o balão não será atado. É suposto a criança ir libertando lentamente o ar do balão.

Conversar com a criança sobre:

- O balão está mais pequeno?
- O balão rebentou?
- O balão e todos à tua volta estiveram seguros enquanto libertavas a “raiva”?
- É uma forma mais segura de libertar a raiva?

Numa fase mais avançada da atividade, as crianças deverão ser ajudadas a identificar formas adequadas de lidar com a raiva/fúria. Com crianças mais velhas, poderá ser, por exemplo, respirar fundo, atividade física ou esperar para acalmar as emoções. Com crianças mais novas, poderá ser útil desenhar a raiva/fúria ou rasgar os jornais da “caixa da raiva”. Efetivamente, existem várias formas de lidar com este sentimento, pelo que é importante que a criança, na medida do possível, consiga identificar aquelas que considera mais eficazes para si. O objetivo desta parte da atividade é mostrar às crianças a forma mais segura de reduzir a intensidade da raiva que sente e assim lidar de forma eficaz com esta difícil emoção.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Os alunos respondem às questões:

- O que aprendeste de novo?
- Como vais agora lidar com a raiva?

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE (se possível)

A atividade é particularmente útil quando trabalhamos com crianças agressivas que tenham dificuldade em controlar a fúria ou com crianças que a escondem.

ATENÇÃO PLENA²

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 6-7 anos

Através da realização desta atividade, pretende-se que os alunos:

- conheçam as ferramentas através das quais poderão ser mais conscientes de si do mundo;
- desenvolvam uma maior consciência de experiências internas e externas;
- reconheçam os seus pensamentos como “apenas pensamentos”;
- compreendam como as suas emoções se manifestam no seu corpo;
- tenham um maior controlo sobre os seus impulsos internos.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

A atividade poderá ser implementada por ciclos, conjunto de aulas, por exemplo, durante uma sessão educativa ou para começar o dia na escola.

METODOLOGIA:

Métodos expressivos e práticos;

Técnicas: jogos interativos e atividades.

TIPO DE TRABALHO:

Individual ou grupo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Não é necessário qualquer tipo de material específico.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE

1. *Sons*

O exercício será um pouco mais extenso se se utilizar um gongo (se não houver um gongo, poderão ser utilizadas as cordas de uma guitarra ou os utensílios de cozinha mais ressonantes e colheres).

Bater no gongo. As crianças ouvem atentamente as vibrações do som. Quando não ouvirem nada, deverão levantar a mão. Mantêm-se em silêncio por mais um minuto e escutam atentamente todos os sons que vão surgindo.

² Com base no artigo retirado do site <https://emocje-cialo-umysl.pl/7-pomyslow-jak-cwiczy-cmindfulness-z-dziecmi/>

2. *Respirar com um pequeno amigo*

As crianças deitam-se no chão e colocam um boneco sobre a sua barriga. Respiram em silêncio durante um minuto e observam o seu pequeno amigo a mover-se para cima e para baixo. Tentam igualmente reparar em todas as restantes impressões. Devem imaginar que os pensamentos que surgem na sua cabeça se transformam em bolas de sabão e voam...

3. *Alongamento / relaxamento*

As crianças, deitadas no chão e com os olhos fechados, tentam alongar cada músculo do seu corpo tanto quanto conseguirem: dedos dos pés, pernas, barriga, etc. Podem cerrar os pulsos e colocar as mãos na cabeça. Deverão manter-se nesta posição comprimida durante alguns segundos e depois relaxar totalmente. **É um excelente exercício para relaxar o corpo e a mente. É também uma forma fácil de apresentar às crianças o que significa estar “aqui e agora”.**

4. *Cheirar e saborear*

Preparar algo que tenha um cheiro forte, como a casca fresca de uma laranja, canela ou um pau de baunilha. Pedir às crianças para fecharem os olhos e inalar o odor, concentrando-se no mesmo. **Cheirar pode ser uma forma muito eficaz de reduzir a ansiedade.**

Um exercício semelhante pode ser feito com o sentido do paladar. Vamos tentar fazer com as crianças um exercício clássico de prudência: com os olhos fechados, as crianças devem saborear uma uva passa, mastigando-a durante o máximo de tempo possível e prestando atenção a todos os sabores. Podemos também utilizar uma barra de chocolate.

5. *A arte do toque*

Com os olhos fechados, as crianças tocam diferentes objetos, por exemplo, bolas, penas, bonecos, pedras, ... Depois deverão descrever como é o objeto através do toque.

Este exercício, tal como os anteriores, permitem à criança aprender a distinguir impressões sensoriais. Ao focarem-se nelas, aprendem a manter-se no presente.

6. *Batida do coração*

As crianças saltam ou dançam durante um minuto. Depois sentam-se e colocam as suas mãos sobre o coração. Com os olhos fechados, tentam sentir as batidas do seu coração, a respiração e outras sensações expressas pelo corpo.

7. *De coração para coração*

Conversar sobre sentimentos.

O que sentem as crianças? Como sabem que sentem essas emoções? Onde as sentem no seu corpo? De que sensações/sentimentos gostam mais?

Mais tarde, poderemos perguntar o que elas fazem quando não sentem essas emoções de que mais gostam.

Recordar-lhes também que, quando se sentirem tristes, podem usar a técnica de transformarem os seus pensamentos em bolas de sabão; esticarem-se e relaxar o corpo para se acalmarem; ouvir os batimentos do seu coração e concentrarem-se na respiração para relaxar...

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE (se possível)

A **atenção plena** é um estado de espírito, conseguido ao concentrarmos a nossa atenção no momento presente, em simultâneo com a aceitação suave de emoções, pensamentos e impressões sensoriais. É utilizada como uma técnica terapêutica.

Os adultos praticam a atenção plena entre si através da meditação e de diferentes formas de ação consciente na vida diária.

A meditação para crianças deve ir ao encontro de três condições básicas: ser curta, motivadora e engraçada. E assim deverão ser também as atividades de atenção plena para crianças.

O SEGREDO DA TIA CLARA

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 6-7 anos

Através da realização desta atividade, pretende-se que os alunos:

- se familiarizem com expressões de cortesia;
- descubram por que estas expressões são importantes no dia-a-dia e em que situações devem ser utilizadas.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

A atividade pode ser desenvolvida durante uma hora letiva.

METODOLOGIA:

Métodos expressivos e práticos;

Técnicas: jogos interativos e atividades.

TIPO DE TRABALHO:

Trabalho individual.

Discussão de grupo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Conteúdo da história “O segredo da Tia Clara” para o professor.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

O professor diz aos alunos que gostaria de os convidar a escutar uma história e convida-os a sentarem-se confortavelmente. Depois, começa a contar a história com uma voz calma.

„O segredo da Tia Clara” – narrativa (terra da delicadeza/boa educação)³

Muito recentemente, no sábado, a Ágata celebrou o seu sétimo aniversário. Desde manhazinha, assim que abriu os seus olhos, que ansiava pelas surpresas que o dia lhe iria trazer. “Ágata, minha princesa, “chamou a mãe da cozinha. – levanta-te depressa e vem tomar o pequeno almoço, preparei tudo o que gostas.”

A caneca preferida da Ágata estava sobre a mesa da cozinha, a dos elefantes vermelhos, com leite e cacau, e, ao lado, pãezinhos fofos, estaladiços e crocantes.

- Yummy! A Ágata começou logo a comer.

- E ainda não acabou. – sorriu a mãe – A sobremesa será gelado de limão, como tu gostas.

- Que bom! – agradeceu a Ágata, raspando os restos da gema de ovo – Dá-me depressa pois o filme na TV deve estar quase a começar.

³ História citada por: *Poradnik Wychowawcy*, February 2001.

Quando acabou de ver o filme, desenhou um pouco com os seus lápis de cor e, para ser sincera, ela sentia-se um pouco farta de estar à espera da avó e do avô, que tinham sido convidados para o seu jantar de aniversário.

- Ding-dong! – a campainha anunciou a chegada dos avós.

- Eu vou abrir, eu vou abrir! - a Ágata correu para a porta pois sabia que a avó e o avô não viriam de mãos vazias num dia tão importante para ela.

- Como te sentes, minha neta, minha menina de sete anos? – sorriu a avó da porta, escondendo atrás de si um embrulho bem grande.

A Ágata pulava de impaciência.

- Oh, Kate” – repreendeu o avô Teddy a avó. – Dá depressa o presente à Ágata, porque ela está ansiosa.

Ele tirou o embrulho das mãos da avó e deu-o à Ágata. – Cresce depressa, meu Peixinho!

A Ágata rasgou rapidamente o papel. – Oh, que bom! Peças! Lego! Fixe! Um conjunto novo, como o anunciado na TV! Sempre sonhei ter isto!

De imediato, correu para a sala para construir a sua nova casa de bonecas.

E para o jantar havia também muitas surpresas: batatas fritas, frango com cobertura crocante de coco e cenoura com ervilhas. Lambe os dedos! A Ágata comeu tudo e ainda comeu o seu cheesecake de gelatina preferido.

- Que azar! – gritou ela quando bateu sem querer com a chávena de café da avó. Água castanha a ferver espalhou-se rapidamente pela toalha da mesa fazendo uma enorme mancha e outra mais pequena na roupa nova da avó. O pai saltou imediatamente para a ajudar. A Ágata, aproveitando a confusão, fugiu para o seu quarto e deitou-se na sua cama, escondendo a cabeça sob a almofada. Sentia-se incomodada. Ela não queria que aquilo tivesse acontecido.

- Olá, Ágatha – uma voz estranha mas simpática fez com que a Ágata levantasse a cabeça.

- De onde apareceu esta mulher? – a menina estava surpreendida.

- Estás espantada, eu sei, mas já te conheço há muito tempo. Sou a tua tia Clara. Moro muito longe, é por isso que não me conheces.

Uma senhora simpática e sorridente, um pouco mais velha que a sua mãe, debruçou-se sobre a Ágata. – Vivo na terra da Delicadeza. É muito longe daqui. No entanto, hoje, dia do teu aniversário, queria levar-te até lá.

Ela acenou e, não se sabe vindo de onde, apareceu no quarto um veículo estranho, parecido com uma grande taça de plástico e brilhando com uma luz pálida.

- Entra – a voz animada e doce da tia Clara fez com que ela não hesitasse durante muito tempo. A taça deslizou ligeiramente e voou através da janela aberta. Ágata não conseguia acreditar no que os seus olhos viam. Alguns segundos depois, estavam entre as nuvens. A taça voava à velocidade da luz. Quando atravessaram o espesso nevoeiro, a taça aterrou no passeio da estrada, do lado do qual estavam casas coloridas com grandes jardins. Por todo o lado havia crianças e adultos sorridentes. Gatos preguiçosos estavam deitados nos parapeitos das janelas e cães felizes ladravam nos jardins.

"Esta é a minha Terra da Delicadeza," disse a tia Clara, saltando engenhosamente do carro.

- Por que estão todos tão felizes aqui? O que os faz tão felizes? – perguntou a Ágata ligeiramente admirada. "É tudo tão bom e calmo aqui," acrescentou ela, não esperando pela resposta da tia, tentando explicar o que estava a ver.

- Aqui nós temos um segredo – a tia baixou o tom da sua voz e sussurrou. – Nós temos umas palavras mágicas que fazem com que todas as pessoas gostem umas das outras e se sintam bem com todos. Acredito que as queiras saber, não? – a tia virou-se ansiosa para a Ágata.

- Claro que sim! Eu gostava imenso que toda a gente gostasse de mim – sussurrou a Ágata rapidamente.

A tia Clara olhou-a gentilmente. "Ok, vou confiar-te o nosso segredo. As palavras são..." Clara inclinou-se ao ouvido da menina e sussurrou-lhe três palavras maravilhosas. Depois endireitou-se e acrescentou em voz alta: - Usa-as tanto quanto possível, lembra-te: estas palavras são palavras que nunca será de mais usar.

- Minha querida, o que se passa? – a voz do pai de Ágata ouviu-se de repente como que surgida do outro lado do mundo. – Ágata, sentes-te bem? Felizmente, nada aconteceu à avó e ela já nem sequer está chateada contigo.

"Isso é bom, papá," disse a Ágata ensonada, "mas eu vou ter convosco na mesma, pois tenho de vos dizer uma coisa, uma coisa muito importante."

Depois da história acabar, o professor inicia uma discussão com as crianças sobre expressões de cortesia e o ser educado/delicado com os outros.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Os alunos respondem às questões:

- Quais são as três palavras que a tia Clara disse no conto?
- Que outras expressões de cortesia conhecem?
- Em que situações as devemos utilizar?
- Por que é que vale a pena dizer estas palavras?
- Como te sentes quando alguém fala para ti usando essas palavras?

SINAL DE STRESS

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 6-7 anos

Através da realização desta atividade, pretende-se que os alunos:

- aprendam a lidar com o stress;
- reconheçam sinais de stress.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

No caso de surgir uma situação inesperada.

METODOLOGIA:

Discussão de turma;
Aprendizagem orientada.

TIPO DE TRABALHO:

Turma

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Imagens

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1. Apresentar à turma o objetivo da atividade.
2. Mencionar os exemplos de situações causadoras de stress da *Atividade* abaixo.

Ver notícias chocantes na TV



Discussão dos pais



3. Explicar à turma que um sinal importante de stress é uma alteração negativa no comportamento, por exemplo, quando alguém perde interesse pelas atividades escolares, perde o apetite or se torna agressivo e difícil.
4. Pedir alguns voluntários para descreverem o que está a acontecer em cada imagem e discutir a ideia com a turma:

a. Sentir-se triste	
	b. Ser/estar desarrumado
c. Lutar com outros colegas	

	d. Adormecer na aula
---	-----------------------------

- Explicar às crianças que as sentimentos negativos que eles nomearam são aquilo a que chamamos de stress. Estes sentimentos surgem a partir de situações desagradáveis ou infelizes como aquelas que estão nas imagens. Estas situações são chamadas de situações causadoras de stress.

O stress, por vezes, pode afetar-nos sem termos consciência disso. Portanto, é importante sermos capazes de reconhecer em nós próprios os sinais de stress para que possamos pedir ajuda quando necessitarmos.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Uma semana depois do exercício “Sinais de stress”, voltar a mostrar imagens de situações stressantes e de situações que representam as consequências negativas do stress (tristeza, fadiga, conflitos, raiva, etc.).

Pedir para fazer corresponder às situações identificadas as consequências representadas das mesmas.

UM VALE PARA TODAS AS OCASIÕES

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 6-7 anos

Através da realização desta atividade, pretende-se que os alunos:

- Desenvolvam competências de comunicação;
- Desenvolvam boas relações interpessoais, tanto entre alunos como entre professor e alunos;
- Coloquem o jogo no centro da sua aprendizagem de Inglês.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Estas atividades podem aplicar-se no final de uma aula e ajudarão a criar uma base para estimular as relações entre os novos alunos.

METODOLOGIA:

Os alunos desenvolverão as diversas atividades descritas nos vales, as quais incluem leitura, diálogo, canções, dança e até comer um prato preferido.

TIPO DE TRABALHO:

Em cada semana será dada a oportunidade de toda a turma participar.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Papel, lápis de cor, canetas, papel colorido, tesouras e marcadores de quadro branco.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Em cada semana, diferentes alunos escolhem um vale no qual está desenhada e descrita a atividade que a turma terá de desenvolver. As atividades poderão ser: ler o livro preferido, dançar, um dia sem trabalho de casa, o dia da pastilha elástica, apresentar o desporto preferido, um filme, o dia dos brinquedos, entre outras.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Os alunos terão a oportunidade de desempenhar o papel do professor durante um dia e fazerem eles próprios as avaliações.

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE (se possível)

Estas atividades podem ser igualmente aplicadas após a conclusão do projeto.

➤ **Vales no Anexo No.1**

A PALAVRA TÊNIS

OBJETIVOS

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 6-7 anos

- Aperfeiçoar o vocabulário dos alunos.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Prática comum

METODOLOGIA:

Trabalho de pares

TIPO DE TRABALHO:

Pares trabalhando em conjunto

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Imagens

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1. Pares de alunos colocam-se frente a frente.
2. O professor dá uma imagem a cada par.
3. Com base na imagem, o aluno deve dizer uma palavra; após ser proferida a primeira palavra, o aluno dois deve pronunciar uma nova palavra. Há apenas uma regra: a palavra não pode começar pela mesma vogal ou consoante.
4. O professor monitoriza a atividade e a palavra ténis é válida até que um aluno falhe na palavra relacionada com a imagem, tendo em conta a regra mencionada.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

É necessária a monitorização ativa por parte do professor de modo a avaliar o sucesso da atividade. O professor precisa de atribuir uma classificação de 1 a 5 (sendo 5 a melhor) em cada uma das turmas. No final do mês é obtida uma média, a qual será um bom indicador da eficácia da atividade. Duas vezes por mês, alguém externo à turma (um colega) deverá avaliar a atividade seguindo a mesma escala. A média atribuída deverá ser depois comparada com a atribuída pelo professor da turma.

FORA DA CIDADE-CAOS – As regras de bem-estar em conjunto

OBJETIVOS

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 6-7 anos

- **COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL – COMPETÊNCIAS SOCIAIS**

As aptidões sociais permitem a implementação de comportamentos úteis à convivência harmoniosa com os outros.

A existência de regras transmite às crianças a percepção de ordem e estabilidade do mundo em que vivem. Este é um fator essencial para desenvolver o seu sentido de segurança.

Um comportamento adequado e competente está na base do nosso bem-estar pessoal e social, porque influencia positivamente a percepção que temos de nós próprios e na forma como somos considerados pelos outros.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Atividade complementar e rotina comum.

METODOLOGIA:

Narração de histórias, Roda de conversa, Role-playing, Jogo com prémios.

TIPO DE TRABALHO:

Toda a turma

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Posters e marcadores;
- Folhas de papel e canetas;
- Fichas;
- Medalhas;
- Cadernos;
- Pequenos prémios (doces e guloseimas, materiais de desenho e de escrita, pequenos brinquedos, etc.).

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Objetivos

- Consciencializar a criança para comportamentos positivos e negativos e suas consequências nas relações com os outros.
- Alertar a criança para a importância das regras numa convivência positiva.
- Motivar a criança para um comportamento adequado e positivo tanto na escola como for a dela.

Realização de atividades

Para dar início à atividade, o professor lê aos alunos o breve conto a Cidade-caos (ver Anexo 1).

No final do mesmo, as crianças são encorajadas a ajudar o mágico *Euseitudo* a encontrar uma solução para a grande confusão descrita no conto.

A fim de encontrar e partilhar soluções, o professor utiliza a roda da conversa: os alunos sentam-se em círculo e o professor inicia e modera o debate durante um período previamente estipulado.

A Conversa em roda simplifica e favorece a comunicação circular, apoia o autoconhecimento, promove uma expressão de ideias livre e ativa, opiniões, sentimentos e experiência pessoal, originando igualmente uma sensação de calma e partilha.

O professor convida os alunos a sentarem-se em círculo para, em conjunto, tentarem encontrar soluções, após terem identificado comportamentos incorretos no conto.

O professor pode também utilizar a dramatização (role-playing) de forma a promover a consciencialização sobre a necessidade da existência de regras.

Dois alunos colocam-se no centro da sala de aula: um deles mima uma ação incorreta, o outro o oposto desta. Os restantes alunos têm de identificar qual é o comportamento correto e qual é o incorreto.

No final, o professor propõe às crianças que transformem os comportamentos adequados em regras a serem respeitadas. Isto permitirá que aptidões sociais se tornem comportamentos efetivos.

Portanto, a turma decidirá em conjunto as regras e identificará os comportamentos específicos a serem implementados de modo a respeitar estas mesmas regras. As regras deverão ser muito bem descritas e estar relacionadas com comportamentos positivos.

É muito importante que:

- concordem com as regras, para que possam ser tão partilhadas quanto possível
- seja escolhido um número limitado de regras
- sejam utilizados verbos de ação para descrever a regra
- a regra seja descrita sempre de uma forma positiva
- se escolham comportamentos mensuráveis
- se divida o respeito pelas regras e os comportamentos associados por pequenas etapas
- se expliquem as regras e os comportamentos partilhando-os com as crianças

É importante identificar comportamentos específicos e descrever exatamente o que se espera que as crianças e o professor façam (ver Anexo 2 e Anexo 3).

Assim que as regras e comportamentos tenham sido definidos, o professor pede aos alunos para assinarem um acordo para cada regra (ver Anexo 4).

Professor e alunos decide em conjunto as consequências negativas para os comportamentos que vão contra as regras, bem como os prémios e recompensas para os comportamentos que as respeitem (tarefas de reparação/manutenção, pequenas penalizações ou medalhas, pequenos prémios, etc.).

Assim, as etapas fundamentais são:

- identificar e partilhar regras e comportamentos;
- ensinar (através da atividade de role-playing);
- refletir sobre razões (consequências);
- dar um feedback positivo e corretivo.

Quando as regras não são respeitadas, os professores não têm de advertir ou ameaçar: desta forma os comportamentos da criança não se alterarão, apenas a relação com a criança acabará por se deteriorar/azedar.

Os professores devem repreender e lembrar:

- referir o cartaz onde a regra está exposta;
- pedir à turma para relembrar em conjunto a regra e os comportamentos partilhados;
- realçar o acordo assinado pelo aluno.

É importante informar as famílias sobre estas atividades na escola; uma breve carta para cada criança posará ser uma forma (ver Anexo 5).

No final da atividade de roleplay, as crianças exprimem os pensamentos e emoções que experimentaram durante a atividade; o resto do grupo toma parte da discussão expressando as suas próprias opiniões e ideias.

ANEXO 1

A Cidade-Caos

No país da Cidade-caos as crianças decidiram viver sem regras.

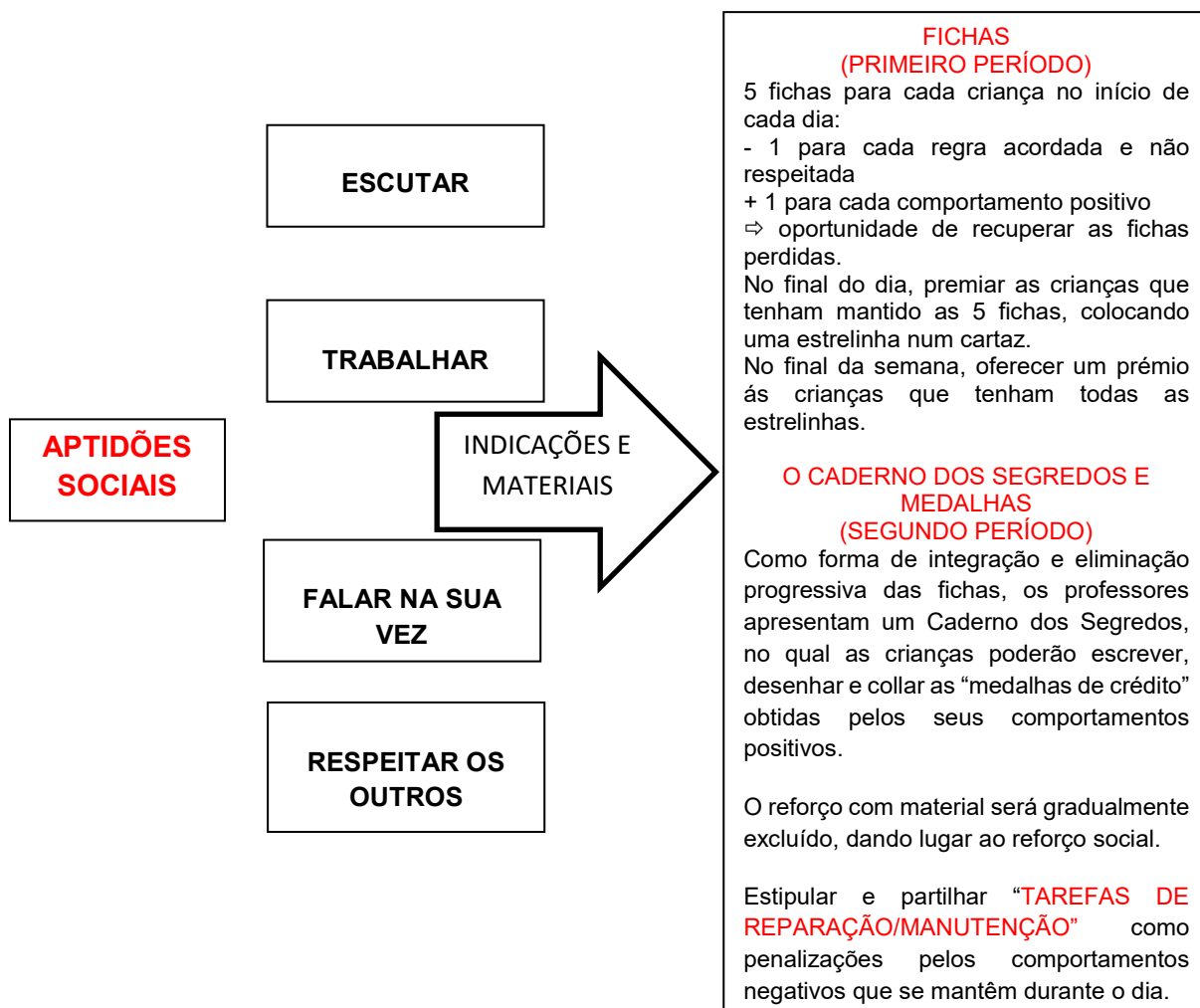
Iam para a escola quando queriam; se algo não era do seu agrado, partiam-no; abriam janelas e empoleiravam-se nelas; andavam em cima das mesas, gritavam a plenos pulmões e rolavam no chão. Os professores estavam desesperados, porque não podiam dar as aulas e não sabiam o que fazer. Por isso, decidiram chamar um mágico de nome *Euseitudo* para os ajudar; ele era muito sábio e era também capaz de resolver problemas muito difíceis.

Mas também o *Euseitudo* disse que era uma situação realmente muito complicada!

Vamos tentar ajudá-lo!

ANEXO 2

Definição de regras, caminhos e ferramentas



ANEXO 3

Descrição de regras e comportamentos a cumprir para respeitar (exemplo)

ESCUTAR

OLHA PARA A PESSOA QUE ESTÁ A FALAR CONTIGO



FECHA A BOCA



PARA AS MÃOS



ESCUTA O QUE A PESSOA TE ESTÁ A DIZER



ANEXO 4

Definição de uma regra específica de acordo com o comportamento esperado (exemplo)

REGRA	O QUE SE ESPERA QUE OS ALUNOS FAÇAM	TAREFAS DO PROFESSOR
Entrar na sala de aula	Entrar na sala de aula de forma calma e ordeira. Pousar os seus materiais. Sentar no devido lugar.	Manter-se junto à porta da sala de aula. Aguardar que todos os alunos entrem e depois falar com eles. Definir onde os alunos podem colocar os seus materiais. Definir a disposição das mesas. Valorizar os comportamentos corretos dos alunos.

ANEXO 5

O acordo

Eu _____
(nome da criança)

*Comprometo-me a seguir e respeitar as medidas
partilhadas para*

(colocar a regra específica)

*Receberei uma medalha por cada comportamento
correto que tiver.*

Assinatura _____

Exemplo:

Eu, Marco Rossi,

*Comprometo-me a a seguir e respeitar as medidas
partilhadas para trabalhar em silêncio.*

*Receberei uma medalha por cada comportamento
correto que tiver.*

Assinatura _____

ANEXO 6

Carta aos pais

Caros pais,

Na escola, durante este período, estamos a aprender sobre algumas aptidões sociais que nos ajudarão a interagir com os nossos colegas de turma e a tornarmos-nos amigos.

Estas aptidões que trabalhamos podem ser aplicadas tanto na escola como em casa. Eu vou escrever no meu caderno o nome da capacidade e o que devo fazer para a alcançar.

Podem ajudar-me ao motivarem-me para aplicar estas capacidades/aptidões e lembrando-me para colocar uma nota no meu caderno de cada vez que for bem sucedido.

O professor colará uma medalha no meu caderno sempre que eu me esforçar no sentido de me comportar da forma que combinámos.

Preciso da vossa ajuda para me encorajarem a esforçar-me; com a vossa ajuda, tonar-me-ei uma super criança!

Obrigado(a) mãe, Obrigado(a) pai

A ILHA DESERTA

OBJETIVOS

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 8-9 anos

Através da implementação deste exercício, os alunos:

1. Desenvolvem a sua capacidade para cooperarem em grupo;
2. Desenvolvem a capacidade de comunicação interpessoal;
3. Desenvolvem o pensamento criativo e a criatividade (partilha de ideias, seleção das melhores ideias e sua implementação);
4. Desenvolvem as suas competências de empreendedorismo;
5. Integram-se no grupo.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Este exercício pode ser desenvolvido no início do processo educativo (mas com um grupo de alunos que já se conheçam) enquanto exercício de integração.

METODOLOGIA:

Métodos expressivos e práticos;

Técnicas: jogos e atividades interativos.

TIPO DE TRABALHO:

Trabalho em pequenos grupos (4-5 alunos).

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Materiais artísticos: marcadores, lápis de cor, fita adesiva, papel (folhas grandes), folhas de papel A4, papel colorido, etc..

É aconselhável que a atividade decorra numa sala em que esteja assegurado o trabalho livre por diversos grupos – de forma que os grupos possam falar à vontade sem perturbarem o trabalho uns dos outros.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1. O professor divide o grupo em equipas de 4-5 alunos.
2. O professor informa os alunos que durante o exercício estarão numa ilha deserta. A sua tarefa será organizar a vida nesta ilha. Os alunos, divididos em equipas de 4-5 pessoas, têm de:
 - Dar um nome à ilha;
 - Fazer o mapa da ilha;
 - Escrever o hino da ilha;
 - Estabelecer o vestuário da ilha (cada elemento da equipa deve vestir-se de acordo com o definido);

- Dividir tarefas: ex. quem cozinha, quem cuida dos edifícios, etc. Cada pessoa do grupo deve ter uma tarefa atribuída (ex. De acordo com o que gosta de fazer, os seus interesses);
- Definir as regras de convivência na ilha.

Tempo para a realização da tarefa: 45 - 60 minutos.

3. Posteriormente, cada grupo apresenta a sua ilha falando sobre a mesma, apresentando os trabalhos realizados (nome e mapa da ilha, vestuário, cantar o hino, etc.).

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Os alunos respondem às questões:

- Gostaste da apresentação dos outros grupos?
- O que te surpreendeu/interessou nas ilhas dos outros grupos?
- De que forma colaboraste com a tua equipa?
- Todos tiveram uma tarefa atribuída?
- O que foi importante para ti no momento da concretização desta atividade?

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE (se possível)

Durante o desenvolvimento da atividade, os grupos poderão precisar de apoio, orientação, inspiração, exemplos. O professor deve observar de perto o trabalho dos grupos, de modo a que cada um dos elementos do grupo esteja envolvido na concretização do exercício.

CONTO DE FADAS TERAPÊUTICO

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 8-9 anos

Através da implementação deste exercício, os alunos:

- Reforçam as suas competências, nomeadamente as de cooperação, comunicação interpessoal e gestão de conflitos;
- Atentam em aspetos da cultura pessoal na sua relação com os outros;
- Aprendem sobre diferentes aspetos em situações de conflito – a importância da comunicação interpessoal;
- Refletem sobre a importância das emoções na vida da pessoa.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

A atividade pode ser implementada durante o processo educativo enquanto complemento ao tópico de generosidade mútua, cultura pessoal, lidar com emoções. Em situações especiais, a atividade pode ser desenvolvida alguns dias após conflitos decorridos entre crianças.

METODOLOGIA:

Métodos expressivos e práticos;

Técnicas: jogos e atividades interativos.

TIPO DE TRABALHO:

Trabalho individual.

Discussão em grupo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Conto de fadas "*Afeto e doçura*" para o professor, folhas de papel A4, marcadores, lápis de cor, pastéis.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

O professor informa os alunos que gostaria de os convidar para escutar uma história e pede-lhes que se sentem confortavelmente. De seguida, conta-lhes a história "*Afeto e doçura*" com um tom de voz calmo.

"Afeto e doçura" / autor desconhecido⁴

„Há muito tempo, num país distante, havia uma cidade muito boa. Os seus habitantes viviam felizes, riam, divertiam-se e nunca ficavam doentes. Nesta cidade havia muito afeto e doçura. Era suave, fofa, muito leve e agradável ao toque. As pessoas tinham o hábito de, sempre que se encontravam com outra pessoa, partilharem uma saudação calorosa e doce: “Afeto e doçura para ti, afeto e doçura para mim, afeto e doçura para mim e afeto e doçura para ti”. E, quando faziam esta partilha, o afeto e a doçura aumentavam e havia mais e mais. Isto durou tanto tempo que as pessoas aprenderam que, quando o afeto e a doçura crescem, as suas vidas tornam-se mais bonitas, os corações enchem-se de amor e o corpo fica mais saudável.

Um dia chegou uma bruxa à cidade. A bruxa viajou por todo o mundo vendendo os seus feitiços e remédios às pessoas. Contudo, numa cidade boa ninguém queria comprar medicamentos e não precisava de feitiços, pois todos eram saudáveis e felizes.

A bruxa passeou pela cidade observando as pessoas e os seus hábitos e não entendia por que não conseguia vender nada. Depois de algum tempo percebeu que era por causa do afeto e da doçura. Uma vez, ao observar como as pessoas os partilhavam, decidiu libertá-las do afeto e doçura e disse a um dos residentes: “Sabes? Este afeto e doçura que recebeste do teu amigo não foram assim tão fortes. Ele devolve-te apenas o que lhe tinhas dado ontem.” E a outro residente disse: “Reparaste que o teu vizinho te deu menos afeto e doçura do que o que lhe deste ontem?”

Ela circulou pela cidade até ter envenenado os corações de todas as pessoas e estas começaram a olhar-se com desconfiança. Começaram a partilhar o afeto cada vez menos, mantendo-o em casa e nas prateleiras, guardando-o egoisticamente com medo de o perder. E o afeto e a doçura, que ninguém partilhava, eram cada vez menos.

Um dia, a bruxa deu a um dos habitantes um pouco de frieza e rudeza e disse: “Frieza e rudeza para ti e frieza e rudeza para mim, frieza e rudeza para mim e frieza e rudeza para ti”. E a frieza e rudeza cresceram. As pessoas começaram a partilhar entre si a frieza e a rudeza. Surgiram as doenças, a felicidade começou a desaparecer da cidade boa, e as pessoas tornaram-se tristes e desagradáveis. Passaram-se dias, meses e anos. A bruxa vendeu os seus remédios às pessoas e foi ficando cada vez mais rica. Quando precisava de mais dinheiro partilhava a frieza e rudeza com as pessoas e estas ficavam mais doentes e procuravam-na para comprar medicação.

Felizmente, duas crianças, enquanto brincavam uma com a outra num sótão, encontraram o afeto e a doçura dentro de um cesto velho, que os adultos tinham escondido há muito tempo atrás, para que ninguém os tirasse de lá. Quando as crianças os viram, rasgaram-nos e dividiram-nos entre si. E o afeto e a doçura rapidamente cresceram e as crianças sentiram que um leve toque de alegria surgiu nos seus corações. Correram até aos seus pais e partilharam com eles dizendo “Afeto e doçura para ti e afeto e doçura para mim.”. E o afeto e a doçura começaram a crescer.

⁴ Conteúdo do conto: <http://pracowniakapeluszy.wordpress.com/2012/10/19/bajka-o-cieplym-i-puchatym/>

A partir daquele momento, as pessoas começaram de novo a partilhar o afeto e a doçura uns com os outros e mais felicidade e alegria apareceram nos seus corações, e os corpos ficaram menos doentes. Então, lembraram-se do velho hábito e dos tempos antigos. Expulsaram a bruxa má e tentaram partilhar tanto afeto e doçura quanto possível. No entanto, havia também a frieza e a rudeza na cidade, aquela que lhes havia sido dada por uma bruxa.

Daí em diante, o afeto e a doçura circulavam entre as pessoas de forma alternada com a frieza e a rudeza, dependendo apenas das pessoas aquilo que partilham umas com as outras. E o que partilham cresce, enchendo os seus corações e pensamento.”

Algum tempo depois de terminar a história, o professor levanta-se e anda pela sala como se as suas mãos estivessem a segurar algo e, simbolicamente, partilha com uma das crianças e diz “Afeto e doçura para ti” e pede-lhe que passe para as outras crianças. Quando todo o grupo tiver oferecido “Afeto e doçura”, o professor pergunta:

- O que é “Afeto e doçura”? (O que simboliza?)
- O que é “Frieza e rudeza”?
- Que símbolo gráfico poderia representar o afeto e a doçura, bem como a frieza e a rudeza? – as crianças desenhavam as suas ideias em folhas de papel e apresentam-nas à turma.
- Que sentimentos acompanhavam as pessoas quando partilhavam “Afeto e doçura”? – os alunos trocam sentimentos positivos e registam-nos num pedaço grande de papel. Repetem o mesmo exercício com sentimentos negativos.
- Qual a moral que podemos retirar deste conto?

Depois de responderem, cada aluno levanta-se e diz algo agradável à pessoa que está ao seu lado.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Os alunos respondem às questões:

- Que “afeto e doçura” deste hoje às pessoas que amas?
- O que deste a ti próprio?
- Com que frequência isso acontece?

CONTO SOBRE SENTIMENTOS

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 8-9 anos

Através da implementação deste exercício, os alunos:

- Conhecem diferentes emoções;
- Refletirão sobre a essência das emoções na vida de uma pessoa.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

A atividade pode ser desenvolvida durante o período educativo, quando se falar com os alunos sobre emoções.

METODOLOGIA:

Métodos expressivos e práticos;

Técnicas: jogos e atividades interativos.

TIPO DE TRABALHO:

Individual.

Discussão em grupo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Um *conto sobre emoções* para o professor.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

O professor diz aos alunos que gostaria de os convidar para escutarem uma história e pede-lhes que se sentem confortavelmente. Depois, conta-lhes a história num tom de voz calmo.

„Um conto sobre emoções”⁵ (autor desconhecido)

Era uma vez uma ilha no meio do oceano que era habitada por emoções, sentimentos e qualidades humanas – tais como bom humor, tristeza, sabedoria, orgulho; e todos eles eram equilibrados pelo Amor. Certo dia, os habitantes da ilha descobriram que esta se iria afundar brevemente. Então, prepararam os seus barcos para se fazerem ao mar e saíram da ilha para sempre.

Apenas o Amor decidiu esperar até ao último momento. Somente quando restava um pequeno pedaço de terra é que o Amor pediu ajuda.

Nadou até à Riqueza no seu iate de luxo e perguntou-lhe:

— Riqueza, podes salvar-me?

⁵ História: <http://www.zosia.piasta.pl/bajka.htm>

— *Infelizmente não. O convés está cheio de ouro, prate e outros valores. Já não há lugar para ti.* – respondeu a Riqueza.

A seguir nadou até ao Orgulho com o seu enorme navio de quarto mastros.

— *Orgulho, leva-me contigo!* – pediu o Amor.

— *Infelizmente, não te posso levar! Tudo está organizado no meu navio e podes estragar tudo...*

- respondeu o Orgulho erguendo orgulhosamente as suas bonitas velas.

Apareceu então a Tristeza no seu barco estragado.

— *Tristeza, leva-me contigo!* – implorou o Amor.

— *Oh, Amor, estou tão triste que quero ficar sozinho.* – respondeu a Tristeza remando para longe.

O Bom Humor passou pelo Amor sem sequer reparar nele, pois estava tão entretido que nem sequer ouviu o pedido de ajuda.

Parecia que o Amor iria morrer e permanecer para sempre nas profundezas do oceano... De repente, ouviu:

— *Anda! Vou levar-te comigo!* – disse um velho homem.

O Amor ficou tão feliz e agradecido por salvar a sua vida que até se esqueceu de perguntar quem era o seu salvador. Mas ele queria mesmo saber quem era este homem misterioso. Então, resolveu perguntar ao Conhecimento.

— *Diz-me, por favour, quem me salvou?*

— *Foi o Tempo.* – respondeu o Conhecimento.

— *O Tempo?* – o Amor ficou surpreendido. – *Por que me ajudou o Tempo?*

— *Apenas o Tempo compreende o quão importante é o amor na vida de cada pessoa.* – afirmou o Conhecimento.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Os alunos respondem às questões:

- O que nos ensina esta história?
- Por que são os sentimentos tão importantes na nossa vida?

JOGO DA MÍMICA

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 8-9 anos

- Comunicação interpessoal;
- Capacitar os alunos para distinguirem entre comunicação verbal e não verbal.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Rotina comum.

METODOLOGIA:

Trabalho de equipa.

TIPO DE TRABALHO:

Em grupo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Instruções para comunicação não verbal registadas em pedaços de papel e enrolados.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1. Dividir os alunos em dois grupos e pedir a um aluno de cada grupo que tire um papel à sorte. Este deve agir de acordo com as instruções redigidas no papel e transmitir algo à turma (*ver instruções abaixo*). Pedir a outro grupo que observe o colega e adivinhe a instrução do papel. Se o grupo acertar, é-lhe atribuído 1 ponto.
2. Pedir a todos os alunos de cada grupo para, cada um na sua vez, tirar um papel até que todos os papéis tenham sido utilizados e as instruções concretizadas.
3. Definir o grupo vencedor.
4. O professor deverá colocar as seguintes questões:
 - (a) Como agiram os alunos que tiraram os papéis?
 - (b) Que gestos fizeram?
 - (c) Que partes do corpo utilizaram para mimar cada uma das situações?
5. Explicar que além das palavras, a expressão facial, os gestos e os movimentos dos braços e pernas podem também ser utilizados para exprimir os nossos sentimentos ou transmitir uma mensagem a outra pessoa. A este tipo de comunicação dá-se o nome de comunicação não verbal.

Na comunicação do dia-a-dia, no entanto, é mais frequente utilizar as palavras – comunicação verbal.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Pedir aos alunos que identifiquem e mimem uma situação relacionada com um sentimento à sua escolha.

Assim será possível avaliar a eficácia deste exercício, observando os conceitos que os alunos tentam transmitir através dos seus gestos e expressões faciais. Esta atividade permitirá ao professor compreender se o valor da comunicação não verbal foi bem interiorizado, bem como a capacidade de exteriorizar os estados de espírito sem utilizar palavras.

➤ **Material adicional**

Instruções

1. Pressiona a cabeça e faz uma careta. (Tem uma dor de cabeça)
2. Boceja e coloca a mão à frente da boca. (Tem sono)
3. Olha para o céu e bufa. (Sente-se aborrecido)
4. Olha à volta e arregala os olhos. (Sente-se perdido)
5. Olha à volta e franze o sobrolho. Procura alguém)
6. Segura o queixo com a mão. (Pensa)
7. Seca os olhos com a mão. (Sente-se triste)
8. Tapa a cara com as mãos. (Está preocupado)
9. Levanta os braços em sinal de vitória e sorri. (Sente-se satisfeito)
10. Faz uma careta e abana as mãos. (Não concorda)
11. Franze o sobrolho e coca a cabeça. (Não percebe)
12. Dá uma gargalhada. (Sente-se satisfeito)
13. Olha parado / Fita. (está surpreendido)
14. Funga. (Está triste)

CALENDÁRIO DE TURMA

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 8-9 anos

- Desenvolver competências de leitura e oralidade dos alunos;
- Desenvolver boas relações, tanto entre os alunos como entre professor e alunos.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Estas atividades são adequadas para o início da aula ou do dia. Ajudará a criar boa disposição e favorecerá a capacidade de concentração dos alunos para o resto do dia.

(integração de uma turma, início de aula/dia, avaliação do dia, atividade extra, rotina comum, no caso de uma situação inesperada...)

METODOLOGIA:

A metodologia é baseada em diversas atividades. Os alunos irão pintar, cantar, jogar, ler e escrever. (teatro, atividade artística, métodos de Edward de Bono,...)

TIPO DE TRABALHO:

Em cada semana será dada a oportunidade de participação a toda a turma.
(individual, em pares, grupo, turma)

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Papel, lápis de cor, canetas, papel colorido, tesouras e marcadores para quadro branco.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Todos os meses há um tema diferente com boas propostas, questões e inspiração para o professor e para os alunos. Os alunos iniciarão a aula em inglês lendo no calendário a tarefa para esse dia. De seguida, o professor dá a oportunidade aos alunos de se expressarem sobre a questão. As questões são diferentes. Há também tarefas divertidas, desafios, etc. É importante que os alunos desejem participar. O objetivo é não terem receio de falar e de expressar a sua opinião.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

A avaliação desta atividade acontecerá no final de cada mês. Uma vez que toda a turma irá participar, faz todo o sentido que os alunos sejam incentivados com prémios adequados. Deverão ser preparados certificados de leitura, oralidade, desenho, canto e atitudes corretas para com o outro. No final do ano letivo, poderá ser preparada uma pequena festa pelo professor e pelos alunos para apresentação do que foi sendo desenvolvido.

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE (se possível)

Estas atividades podem ser utilizadas também após o final do projeto.

➤ **Calendário no Anexo No. 2**

PARTILHAR IDEIAS

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 8-9 anos

- Comunicação interpessoal.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Rotina comum.

METODOLOGIA:

Jogo de equipa.

TIPO DE TRABALHO:

Em grupo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Instruções para comunicação não verbal redigidas em pedaços de papel e enrolados.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1. O professor apresenta um problema para ser resolvido.
2. Todos os elementos da equipa respondem à questão registrando-a no seu papel. Os colegas não devem ver o que cada um escreve nem falarem entre si.
3. Quando todos tiverem registado as suas respostas, o professor diz “Partilhar ideias!”
4. Todos os alunos partilham e discutem as suas respostas, devendo chegar a um consenso.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

É necessária uma monitorização ativa da parte do professor de forma a poder avaliar o sucesso da atividade. O professor deve atribuir um valor de 1 a 5 (sendo 5 o melhor) a cada uma das atividades realizadas pela turma. No final do mês é obtida uma média, a qual dará uma boa indicação sobre a forma como a atividade se está a desenvolver. Duas vezes por mês, alguém externo à turma (um colega) deverá ser convidado a avaliar a atividade seguindo a mesma escala. Esta média obtida deverá depois ser comparada com a atribuída pelo professor da turma.

EU ESCOLHO!

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 8-9 anos

- Promover e desenvolver o pensamento crítico e independente das crianças

Ter pensamento crítico significa ter oportunidade de escolha, mas também de alterar um comportamento disfuncional ou perigoso.

As atividades que se seguem pretendem incentivar o pensamento individual e coletivo e o consequente poder de escolha, tendo em conta as influências do mundo exterior.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Atividade extra e de rotina comum.

METODOLOGIA:

Prática em laboratório; role-play.

TIPO DE TRABALHO:

Turma.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Folhas de papel e canetas;
- Cartazes e marcadores;
- Imagens e fotografias de objetos relacionados com o mundo infantil.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Objetivos

- Sensibilizar a criança para a sua relação com as coisas e objetos.
- Identificar e reconhecer a diversidade individual de gostos e opiniões, determinando as escolhas de cada um e a utilização das coisas e objetos.
- Compreender a pressão exercida pelos meios de comunicação social e publicidade (em particular sobre as crianças) para um consumismo acrítico/passivo, o qual é rápido, gratificante e muitas vezes visto como forma de inclusão social.

Realização das atividades

As crianças escolhem em conjunto alguns produtos e objetos que consideram estar na moda (por exemplo, mochilas, roupas, brinquedos, videojogos, etc.).

Cada aluno regista as suas ideias num documento, colocando cada objeto numa das seguintes categorias:

- Objetos essenciais,
- Objetos importantes,
- Objetos desnecessários.

De seguida, os alunos comparam os seus registos entre si.

As atividades desenvolvem-se em modo de roleplay: as crianças representam situações nas quais os objetos selecionados são indesejados ou inacessíveis – os atores representam personagens que não se adaptam a modas e possuem um estilo pessoal ou personagens que têm de resistir a pressões de grupos ou ainda personagens que não podem adquirir aquilo que desejam.

No final da dramatização, as crianças explicam os pensamentos e emoções que sentiram durante a atividade; o restante grupo participa na discussão expressando as suas próprias opiniões e ideias.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

O documento permite tecer algumas considerações sobre a identidade individual e do grupo, gostos e preferências pessoais, homogeneização provocada pela moda e publicidade.

A atividade de roleplaying é útil para recolher considerações e opiniões sobre sensações, julgamento de grupo, emoções, criatividade, pensamentos alternativos, etc.

“SERPENTES E ESCADAS”

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 8-9 anos e 10-11 anos

COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL – COMPETÊNCIAS SOCIAIS

Um dos problemas mais prementes da nossa sociedade é aprender a viver em sociedade considerando as diferenças como um tesouro e uma oportunidade de crescimento para todos.

As competências sociais são essenciais para a inclusão e educação, tolerância e aceitação do outro.

A capacidade de criar e manter relações interpessoais ajuda no desenvolvimento de contextos sociais saudáveis enquanto locais de interação construtiva, onde as pessoas possam aprender a preservar relações, mas também a encarar de forma positiva o final de uma relação.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Atividade extra.

METODOLOGIA:

Jogo, Conversa de roda.

TIPO DE TRABALHO:

Turma.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Tabuleiro de jogo; peças; dados; cartões de jogo.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Objetivos

As atividades propostas têm como objetivo consciencializar as crianças para a rede relacional que a rodeia e o importância que a mesma tem na sua vida diária. Estas relações (dependendo do tipo de relação e da intensidade das mesmas) promovem bem-estar e serenidade.

Como tal, as atividades visam:

- Apoiar a criança na comunicação e interação com o outro;
- Ajudar a crianças a conhecer as suas qualidades e as dos outros, as quais ajudam a desenvolver relações saudáveis.

Realização das atividades

É o clássico jogo de tabuleiro “Serpentes e escadas”: cada jogador, na sua vez, lança os dados e avança no tabuleiro de jogo (ver Anexo 1) tantas casas quantas o número ditado pelos dados.

De seguida, lê o cartão (ver Anexo 2) que corresponde ao número do quadrado e apresenta o que o cartão diz. O jogo continua até à linha da meta.

No final do jogo, as crianças são convidadas a uma conversa de roda para responderem às seguintes questões:

- O que descobri sobre os outros que desconhecia?
- O que deixei os outros aprender sobre mim?
- O que gosto nos outros?
- Em que aspeto eu deveria ser semelhante aos outros?

ANEXO1
Tabuleiro de jogo



ANEXO 2

Cartas de jogo

1 Em que mês é o aniversário dos teus colegas? Se errares mais de 2 datas, recua até à casa partida.	2 Escolhe um elemento da tua equipa e tenta adivinhar o seu sabor de gelado preferido (antes de adivinhares, o teu colega deve partilhar com outro a sua preferência). Se errares, debes recuar uma casa.	3 Escolhe um elemento da tua equipa e tenta adivinhar a sua fruta preferida (antes de adivinhares, o teu colega deve partilhar com outro a sua preferência). Se errares, debes recuar uma casa.	4 Fecha os olhos e vira-te. Um dos teus colegas toca-te levemente nas costas, tenta adivinhar quem é. Se errares, debes recuar uma casa.
5 Foste indelicado om alguém. Ficas uma vez sem jogar.	6 Diz uma qualidade de cada um dos jogadores.	7 Estás um pouco triste: pede a cada jogador que faça uma cara engraçada.	8 Partilha uma experiência agradável que tenhas tido fora da escola.
9 Alguém partiu um copo durante o almoço. Fica uma vez sem jogar.	10 Obtiveste uma boa nota ou realizaste um excelente trabalho e toda a turma festeja contigo. Avança duas casas.	11 Fecha os olhos e não faças batota. Um dos colegas da equipa coloca-se à tua frente e toca no teu rosto. Tenta adivinhar quem é. Se errares, recua até à casa onde estavas.	12 Fecha os olhos e não faças batota. Um dos colegas da equipa coloca-se à tua frente e segura as tuas mãos. Tenta adivinhar quem é. Se errares, recua até à casa onde estavas.
13 Fecha os olhos e não faças batota. Um dos teus colegas segreda ao teu ouvido "O rato roeu a rolha da garrafa de rum do rei da Rússia." Tenta adivinhar quem é. Se errares, recua até à casa onde estavas.	14 Ganhaste um prémio. Avança 2 casas.	15 Sente-se um ambiente de discussão no ar. Aguarda uma vez sem jogar para que as coisas acalmem.	16 Indica a comida que preferes comprar quando vais à compras.
17 Se fosses um animal serias --- Explica porquê.	18 Esta noite não queres dormir. Recua atéà casa 14.	19 Completa a rima: "A minha turma é espetacular ..."	20 STOP! Para aqui! Espera pelos outros jogadores! O teu troféu é demasiado pesado, por isso precisas de ajuda para o ajudar a levantar e celebrar! Uma vitória partilhada é uma vitória a dobrar!

TERMÓMETRO DOS SENTIMENTOS

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 10-11 anos

Através do desenvolvimento desta atividade, os alunos:

1. Desenvolvem a sua sensibilização emocional – desenvolvimento da capacidade para reconhecer e nomear emoções;
2. Desenvolvem a capacidade de prestar atenção às emoções em diferentes situações, por exemplo, em situações de conflito (tomar consciência do que a acumulação de emoções negativas pode originar);
3. Desenvolvem a necessidade de expressar emoções e falar sobre as suas causas;
4. Alteram a forma de pensar relativamente à expressão de emoções.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Este exercício pode ser concretizado no final da prática letiva, como resumo do tópico relacionado com as emoções, bem como durante situações de conflito entre alunos com o intuito de os ensinar a lidar com este tipo de situações.

METODOLOGIA:

Métodos expressivos e práticos;

Técnicas: jogos e atividades interativos.

TIPO DE TRABALHO:

Trabalho individual e em pequenos grupos

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

- Ficha de trabalho sobre termómetro
- Lápis de cera / marcadores

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1. Introdução do assunto das emoções. Diálogo com os alunos sobre as emoções que conhecem, emoções agradáveis e desagradáveis. As mesmas podem ser registadas no quadro.
2. Os alunos realizam uma ficha de trabalho (ficha anexada aos exercícios) que ilustra situações que podem suscitar raiva ou outras emoções desagradáveis. Ler cuidadosamente. Alguns espaços estarão em branco, neles deverão ser registadas outras situações que despertem igualmente revolta ou outra emoção negativa.
Do lado direito, é possível observar um termómetro no qual, utilizando diferentes cores, se pode assinalar o nível da emoção sentida em função de cada uma das situações vividas.

Tenta agora lembrar como te sentiste em cada uma das situações registadas no espaço em branco. Depois, pinta a intensidade da emoção com a cor que consideras estar de acordo com o que sentiste.

Significado das cores do termómetro:



3. Discussão e apresentação do trabalho dos alunos – pode ser implementado em pequenos grupos.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Diálogo com os alunos:

- O que causa a acumulação de raiva e outras emoções desagradáveis?
- Quando pode esta “explosão” de emoções acontecer?
- De que forma podemos evitar que estas emoções cresçam? (Por exemplo: diálogo – falar sobre sentimentos, especialmente os negativos – esta é uma forma de libertação, de respirar fundo).

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE (se possível)

Uma apresentação em Powerpoint mostrando o termómetro das emoções – aumento de emoções terminando numa explosão pode mostrar de forma vívida o crescimento das emoções.

Quando alguém pega em algo que é meu.

Quando não compreendo alguma coisa.

Quando alguém não faz o que lhe peço.

Quando algo não aparece.

Quando tenho de esperar muito tempo por uma coisa.

Quando alguém me grita.

Quando alguém me critica.

Quando alguém ri de mim.

Quando perco.

ONDE ESTÁ O STRESS?

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 10-11 anos

Através do desenvolvimento desta atividade, os alunos:

- saberão localizar o stress no corpo humano;
- aprendem a gerir o stress.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

O exercício pode ser desenvolvido durante o horário letivo ou durante o processo de aprendizagem, quando se verifique necessidade, por exemplo, alguns dias depois de uma situação que tenha despertado emoções fortes nos alunos, para lhes mostrar as consequências do stress sentido e mostrar-lhes formas de lidar com o mesmo.

METODOLOGIA:

Métodos expressivos e práticos;

Técnicas: jogos e atividades interativos.

TIPO DE TRABALHO:

Trabalho individual.

Trabalho em equipa – em grande grupo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Cartolina (aproximadamente 150 - 170 cm X 80 -100 cm), post-it de diversas cores (em grande quantidade), marcadores, lápis de cera.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Dividir os alunos em grupos de 4-5 elementos. Cada equipa regista nos post-it os fatores causadores de stress. Um fator por post-it – pode ser representado simbolicamente, com desenho, etc.. Esta parte deverá durar cerca de 10 minutos. Posteriormente, os alunos apresentam os seus registos nos post-it – colando-os na parede/quadro e agrupando-os de acordo com diferentes categorias, nomeadamente situações de stress na escola, stress em casa, stress associado à construção de relações, etc., dependendo das propostas que os alunos tenham. Para sintetizar esta parte da atividade, conversa-se sobre as situações que normalmente stressam os jovens.

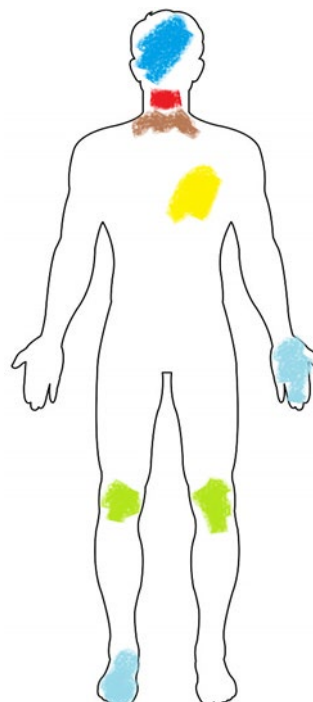
Na fase seguinte, pedir a colaboração de um voluntário. O aluno posiciona-se sobre a cartolina e os restantes colegas contornam com um marcador o espaço por ele ocupado. Deste modo obter-se-á o esboço de uma figura humana.

Nota: Se o grupo for muito grande, podem fazer-se vários esboços da figura humana e repetir todo o exercício até à síntese em pequenos grupos.

Em grupo, questionar-se sobre o local do corpo onde sentem mais o stress. Cada grupo assinala numa figura humana criada os locais do corpo onde o mesmo mais se reflete.

É importante que cada grupo tenha uma cor de marcador diferente.

(No caso de grupos pequenos, cada aluno deve ter a sua própria caneta de cor.)



A etapa final do exercício é conversar sobre a forma como as pessoas lidam com o stress. Os alunos partilham ideias – *brainstorming* – sobre o que pode ser feito para combater o stress ou para impedir o agravamento das emoções.

Exemplos do professor (se os alunos não forem capazes de dar), por exemplo, amarrotar um folha de papel quando se sente raiva e atirá-la para o cesto dos papéis.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Os alunos respondem às questões:

- Onde se localiza no corpo humano o stress (ou outras emoções negativas)?
- Como consegues gerir o stress?
- O que aprendeste durante esta atividade?
- Houve algo que te tenha surpreendido? (Se sim, o quê?)

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE (se possível)

A atividade pode ser complementada com conteúdo teórico: Falámos sobre algumas reações somáticas e emocionais e tipos de comportamento que são o resultado de stress.

O professor apresenta vários sintomas de stress:

- Sintomas psicológicos;
- Sintomas da esfera das emoções;
- Sintomas da esfera da exatidão de pensamento;
- Sintomas comportamentais;

- Sintomas da esfera da filosofia de vida.

O exercício pode ser realizado de uma forma análoga à desenvolvida no âmbito do tópico da vivência e gestão de emoções fortes.

A TORRE

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 10-11 anos

Através do desenvolvimento desta atividade, os alunos:

- Desenvolvem competências de planeamento e organização;
- Aumentam o nível de motivação para a ação – de que forma a competição influencia a sua motivação para a ação;
- Desenvolvem as suas competências de cooperação e comunicação interpessoal;
- Desenvolvem a sua criatividade.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

O exercício pode ser implementado durante o tempo letivo.

METODOLOGIA:

Métodos expressivos e práticos;

Técnicas: jogos e atividades interativos.

TIPO De TRABALHO:

Trabalho em pequenos grupos (4-6 elementos)

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

A quantidade de materiais depende do tamanho do grupo e do número de equipas (4-6 elementos). Cada equipa deverá receber materiais idênticos – ex. 5 folhas para flip chart, 10 folhas A4, 20 folhas autoadesivas, 1 tesoura, 2 tubos de cola, 2 fitas adesivas.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Os alunos são divididos em grupos de 4-6 elementos. É importante que o número de alunos por equipa seja o mesmo. Cada equipa tem de construir uma torre. A tarefa dos grupos é construir a torre mais alta e mais estável capaz de se manter em pé, sem qualquer tipo de apoio, ou seja, não pode estar encostada a uma parede, cadeira, etc., e pode apenas ser construída com o material disponibilizado pelo professor. Cada grupo tem 30 minutos para concretizar a tarefa. Durante esse tempo, os alunos devem conceber a estratégia de construção e construir a torre.

Após os 30 minutos, o professor dá por concluído o exercício e, em conjunto, são avaliadas as torres construídas, de acordo com os critérios previamente estabelecidos.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Os alunos respondem às questões:

- Sentes-te satisfeito com o resultado do teu trabalho? De que forma isso te afeta?

- Como foi a cooperação em equipa? Houve um líder?
- De que forma dialogaram uns com os outros? O trabalho realizado é o resultado de uma boa comunicação entre todos? Porquê?
- Como procuraram uma solução? Quais foram as ideias para construir a torre?
- Como construíram as torres? Idealizaram a estratégia de construção da torre no início da tarefa?
- Se pudessem, alterariam agora algo do que fizeram? Se sim, o que mudariam?

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE (se possível)

De modo a tornar esta atividade mais atrativa, os materiais podem ser alterados. Pode usar-se, por exemplo, palhinhas, massa (ex. Esparguete), etc. Tudo dependerá da imaginação e das capacidades manuais dos alunos.

PALAVRAS PARA SENTIMENTOS

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 10-11 anos

- Inteligência emocional, empatia/gestão de stress;
- Sensibilização para noções básicas de sentimentos
- Apresentação do 'quadro dos sentimentos' às crianças;
- Ajuda na aceitação de que é natural sentir diversas emoções.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Rotina habitual.

METODOLOGIA:

Discussão geral.

TIPO DE TRABALHO:

Turma.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Quadro negro e giz, 2 folhas para quadro e canetas, papel de desenho, lápis de cor.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1. O dinamizador começa por despertar a discussão sobre sentimentos ao colocar questões como "Como te sentes quando alguém te dá um presente?" Regista no quadro a palavra que traduz esse sentimento (ex. Feliz).
2. "Como te sentes quando o teu professor diz que fizeste um bom trabalho?" Escreve a palavra no quadro. Continuar a despertar no grupo palavras relacionadas com sentimentos, fazendo uma lista no quadro. Esta é uma boa oportunidade para distinguir sentimentos de pensamentos. Por exemplo, se a questão "Como te sentes quando alguém goza contigo?" for respondida com "Acho que é um comportamento reprovável", é uma pergunta sobre sentimentos com uma resposta de opinião. Uma resposta do género "Sinto-me furioso" é uma resposta sentimento à mesma questão, revelando consciência e reconhecimento do sentimento vivenciado.
3. De que emoções/sentimentos te consegues lembrar? Pedir às crianças que nomeiem todas as emoções e palavras-sentimento que consigam lembrar-se. Paralelamente, separar na lista as palavras-sentimento das que não traduzem sentimentos, destacar estas e explicar por que razão não o são.
4. No quadro, fazer a lista final dos sentimentos e permitir que as crianças copiem para os seus registos.
5. Colocar/Apresentar o QUADRO DAS EMOÇÕES previamente preparado pelo dinamizador.

Ler em voz alta cada incidente/evento e perguntar às crianças quantas se sentiriam tristes ou felizes (ou outros sentimentos se tal lhes acontecesse. Pedir-lhes que levantem a mão, fazer a contagem e registar o número nos locais correspondentes. Demonstrar que as pessoas reagem de formas diferentes e que é normal tal acontecer, pois cada um tem a sua forma de reagir e sentir.

6. Também pode ser proveitoso pedir às crianças que escolham um sentimento da lista (checklist de Emoções Básicas) ou mesmo dizerem como se estão a sentir no momento e desenhar esse sentimento, registando-o depois no seu caderno.
7. Inicialmente pode ser difícil para as crianças definirem o seu sentimento atual e expressá-lo por palavras. Com ajuda e muitos exemplos, rapidamente começam a ter consciência dos mesmos e a desejar partilhá-los. Estar em contacto com os seus sentimentos dá-lhes oportunidade de os gerir e de os libertar.
8. Pedir às crianças para copiarem o quadro das emoções para os seus cadernos. No final da sessão, estas devem desenhar um círculo no seu caderno em torno da palavra que traduz o que sentiram relativamente à aprendizagem nesta sessão.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

As respostas obtidas ao longo da atividade são uma excelente oportunidade para avaliar o sucesso da mesma. A compreensão dos alunos relativamente ao assunto abordado deve tornar-se clara a partir da discussão feita em torno do “Quadro das Emoções”.

➤ Material adicional

Check list de Emoções Básicas⁶

- Medo → sentir-se receoso, assustado.
- Irritação → sentir-se irritado. Uma palavra mais forte para irritação é raiva.
- Tristeza → sentir-se triste. Outras palavras são *mágoa*, *angústia* (sentimento mais forte, por exemplo, quando alguém morre).
- Alegria → sentir-se feliz. Outras palavras são *felicidade*, *contentamento*.
- Nojo → sentir que algo está errado ou desagradável.
- Surpresa → não estar preparado para algo.
- Confiança → emoção positiva; admiração é mais forte; aceitação é menos intenso.

⁶ Existem oito emoções básicas, de acordo com a teoria de Robert Plutchik.

- Expectativa → no sentido de se sentir positivamente ansioso por algo que vai acontecer.



Quadro das emoções

	Emoção			
Incidente	Feliz	Triste	Zangado	
A minha família repreendeu-me.				
Não fiz um trabalho da escola.				
Fiquei fechado numa sala.				
Perdi um presente que um amigo me deu.				
Os meus amigos não ouvem o que lhes digo.				

BOM DIA, CAPITÃO!

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 10-11 anos

- Criar em sala de aula um ambiente positivo de aceitação e tolerância entre os alunos;
- Ajudar os alunos a conhecerem-se melhor;
- Desenvolver competência de escuta efetiva;
- Aliviar o stress e divertirem-se no final da aula.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Atividade-extra no final da aula.

METODOLOGIA:

Métodos de Edward de Bono.

TIPO DE TRABALHO:

Turma

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Marcadores para quadro branco.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

No final de cada aula, um dos alunos coloca-se na frente da sala e vira as costas para a turma. Ele/ela é o capitão. Três alunos são convidados a descreverem-se em 30 segundos. Podem revelar qualquer informação que considerem interessante excepto os seus nomes. O objetivo é que cada Capitão seja capaz de adivinhar quem são os seus colegas. Se conseguir, toda a turma cantará para si “Coloquem as mãos no ar e para o nosso Capitão, vamos dizer urra! URRRA!”

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

No final do ano letivo, os alunos preencherão um questionário que incluirá factos pessoais interessantes sobre cada um. Eles terão de adivinhar e fazer corresponder os nomes dos colegas à informação.

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE

Quando se cria um ambiente positivo em sala de aula, os alunos aprendem melhor. Cada aluno deve sentir-se seguro e importante na turma de modo a que a aprendizagem ocorra o máximo possível. Um ambiente de aula positivo não acontece naturalmente, é o professor que o promove e ajuda a turma a criá-lo.

QUIZ DE MERCADO

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: alunos entre 10-11 anos

Capacidade de cooperação:

- Ensinar as crianças a discutir material de aprendizagem;
- Ensinar as crianças a avaliarem-se.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Rotina habitual.

METODOLOGIA:

Discussão geral.

TIPO DE TRABALHO:

Turma.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Cartões, canetas.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Os cartões podem ser feitos de qualquer material e decorados de forma artística, por exemplo recorrendo ao clipart. Regista-se a pergunta de um lado do cartão e a resposta no verso. Cada face deve estar identificada com a palavra “Questão” e “Resposta” para não suscitar dúvidas.

Como funciona:

O Quiz de Mercado é uma estrutura ativa em que os alunos se juntam e se colocam frente a frente fazendo pergunta um ao outro alternadamente. À primeira vista parece simples, mas a atividade desenvolve igualmente competências sociais.

1. Os alunos escolhem um parceiro, cumprimentam-se e dizem “Olá, parceiro/amigo!”
2. O aluno um questiona o aluno dois utilizando a pergunta escrita no seu cartão. Segura o cartão com a questão voltada para o colega que responde e a resposta virada para si. Se o aluno responder corretamente, recebe um elogio, se errar é-lhe dada uma pista.
3. O aluno dois questiona o aluno um seguindo o mesmo processo descrito acima.
4. Quando ambos os alunos se tiverem questionado mutuamente, fazem ‘cinco’ e dizem “Adeus, parceiro!” e procuram outro colega.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

É necessária a monitorização ativa por parte do professor de modo a avaliar o sucesso da atividade. O professor precisa de atribuir uma classificação de 1 a 5 (sendo 5 a melhor) em cada uma das turmas. No final do mês é obtida uma média, a qual será um bom indicador da eficácia da atividade. Duas vezes por mês, alguém externo à turma (um colega) deverá avaliar a atividade seguindo a mesma escala. A média atribuída deverá ser depois comparada com a atribuída pelo professor da turma.

CONHECER O MEU CORPO

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: Todas as idades

- Promover a concentração e a aprendizagem;
- Reduzir o stress, a ansiedade e a depressão;
- Aperfeiçoar a criatividade;
- Desenvolver o controlo emocional e o cuidado pessoal;
- Promover a consciência corporal.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Pode ser desenvolvida em qualquer altura. É uma excelente prática para promover o relaxamento, pelo que é boa ideia que seja realizada no final do dia. Pode igualmente ser integrada na rotina habitual do dia a dia.

METODOLOGIA:

A prudência aplicada ao ambiente escolar.

TIPO DE TRABALHO:

Individual e turma.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Pode ser colocada uma música de fundo relaxante e utilizar uma caixa tibetana para marcar o início e o final da atividade. O som da caixa ajudará a regressar ao momento presente e os alunos associarão ao estado de meditação.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1) Deita-te de costas numa posição confortável, sobre um tapete ou manta. Estende as pernas e os braços ao longo do corpo e fecha os olhos.

2) Respira fundo 3 vezes. Concentra-te no teu corpo enquanto respiras, sente a forma como a tua barriga ou peito sobem e descem, podes colocar uma mão em cima para sentires as alterações no teu corpo enquanto respiras.

3) Concentra a tua atenção nos teus pés: como estão os teus pés? Consegues senti-los? Estão relaxados? Como está a temperatura dos teus pés? Não há problema se não sentires nada. Tenta concentrar-te em relaxar os teus pés, dá-lhes um sorriso e agradece-lhes por tudo o que

eles são capazes de fazer por ti: andar, saltar, movimentar. Agradece a ambos os pés. Se a tua mente se distrair, é perfeitamente normal, apenas volta a concentrar-te assim que te aperceberes. Não há nada para fazer, nenhum sítio onde ir, nada com que te preocupares, descansa simplesmente e sente o que é abraçar todo o teu corpo, descansar sobre a superfície do chão e sentir o toque suave do mesmo.

4) Agora vamos concentrar a nossa atenção nas nossas pernas, senti-las. Qual é a sua temperatura? Estão relaxadas ou tensas? Sente como elas tocam o tapete/manta e a pressão que exercem sobre o chão, sente os teus joelhos a relaxar, deixando-os repousar sobre o chão que os acolhe. Sorri para as tuas pernas e os teus joelhos e agradece-lhes por tudo o que eles fazem por ti, eles permitem-te andar, saltar. Agora podes falar para eles e dizer-lhes o quão grato estás por tudo o que fazem por ti.

5) Concentra agora a tua atenção na tua barriga. Sente como ela está. É uma parte do corpo onde sentimos muitas emoções. Normalmente sobe e desce quando respiras, como as ondas do mar que avançam e recuam. Podes sentir-te cheio ou com fome, ou qualquer outra coisa, deixa sentir seja o que for e respira. Sorri para a tua barriga e agradece-lhe por aquilo que ela faz por ti, todos os órgãos que te permitem comer, digerir, desintoxicar o teu corpo. Se te distraíres e não te conseguires concentrar, é normal e é perfeito da forma que for. Calmamente, volta uma e outra vez a concentrar-te no teu peito e observa-o a encher e esvaziar.

6) Volta agora a tua atenção para o teu peito. Sente a ligação com a tua respiração, com o movimento do teu peito a subir e descer. Sente o ar a entrar e sair nos teus pulmões, o teu coração a bater...

7) Concentra-te nas tuas mãos. Sente a forma como elas tocam o chão, não precisas de fazer nada, apenas de as deixar relaxar sobre o chão, deixa o chão envolvê-las e relaxa-as. Agora sorri para as tuas mãos, coloca um grande sorriso no teu rosto e agradece-lhes por todas as coisas que fazem por ti – comer com o garfo, tocar alguém que amas, segurar um lápis, etc.

8) Volta a tua atenção para os teus braços. E vê se consegues encontrar um momento de calma no final da tua respiração. Sente os teus braços, se sentes qualquer tipo de tensão, se estão relaxados. Sorri para os teus braços e agradece-lhes por tudo o que eles fazem por ti.

9) Agora concentra-te nas tuas costas. Sente-as tocando no chão e repara como se movem em cada respiração como uma carícia leve. Se a tua mente for a mais algum lado, é perfeitamente natural, pois é comum a mente fazer isso; simplesmente volta a concentrar-te nas tuas costas. Sempre que sentires que a tua mente fica ocupada ou preocupada, regressa de novo ao teu corpo e a tua mente relaxará no momento.

10) Vamos subir até ao nosso pescoço e ombros. Simplesmente ao concentrarmo-nos neles, já os ajudamos a relaxar. Ajuda então o teu pescoço e ombros a relaxar, eles suportam tanto durante o dia. Dá-lhes um sorriso e agradece-lhes por tudo o que te dão durante o dia. Eles suportam as tuas costas e a tua cabeça, tira um momento para lhes mostrares a tua gratidão.

11) Agora sente o teu rosto e a tua cabeça. Como está a tua expressão facial, sente-la relaxada? Relaxa os teus olhos, a tua boca, as tuas bochechas. Dá um sorriso à tua cabeça e ao teu rosto e agradece-lhes por tudo o que fazem por ti – podes sorrir, comer, falar, pensar. Toma consciência de tudo o que recebes deles.

12) Concentra-te agora em todo o teu corpo. Verifica como todo o teu corpo se sente neste momento e acompanha a respiração com o ar a entrar e a sair do teu corpo. Sente a gratidão por teres um corpo. Se não o sentires, não faz mal, deixa simplesmente estas palavras entrarem em ti.

Podes começar a mexer lentamente as tuas mãos, os teus pés, respeitando o tempo que for necessário para o fazeres. Começa também a abrir os teus olhos assim que te sentires preparado para o fazeres e, lentamente, regressa à posição de sentado.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Nível de relaxamento antes e depois da atividade.

Medição das pulsações antes e depois da atividade.

ALIMENTAÇÃO CONSCIENTE

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: Todas as idades

- Promover o foco, a concentração e a aprendizagem;
- Favorecer a criatividade;
- Estimular a gratidão e a felicidade;
- Promover a compreensão.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Pode ser desenvolvida antes de qualquer refeição.

METODOLOGIA:

A tomada de consciência aplicada ao ambiente escolar.

TIPO DE TRABALHO:

Realizada individualmente mas com toda a turma em simultâneo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Algo para comer, uma uva passa ou qualquer outro alimento pequeno relacionado com a natureza.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Antes de comer a uva passa (ou outro alimento), deve ser feita uma pausa para concentração e agradecer pelas pessoas, lugares e coisas que fizeram parte deste caminho, desde a árvore até à nossa mesa, e que permitiu podermos comer este alimento.

1. Embrulhar a uva passa num guardanapo/tecido e pedir à turma para fechar os olhos. Distribuir a uva passa embrulhada pelos alunos.
2. Pedir aos alunos que abram o 'embrulho' com os olhos fechados e que apalpem e cheirem o que está no seu interior.
3. "Vamos visualizar/imaginar como a uva chegou desde a videira até às nossas mãos:
 - Imaginemos as larvas que alimentaram o solo... *Obrigado, lagartas!*
 - O sol e a chuva que alimentaram as vinhas, o tempo que demoraram a crescer, um e outro dia... *Obrigado, natureza!*
 - Os agricultores que cuidaram das vinhas e colheram as uvas... *Obrigado, agricultores!*
 - Os trabalhadores que colheram as uvas, as colocaram a secar e as embalaram depois como passas... *Obrigado, trabalhadores!*
 - Os camionistas que transportaram as uvas passas até ao armazém... *Obrigado, camionistas!*

- A pessoa que comprou as passas e as trouxe até vocês... (As crianças agradecem.)
4. Agora, vamos começar a comer a uva passa devagarinho, conscientes de cada dentada que damos, de cada sabor. Coloquem-na primeiro na vossa boca durante um momento, sem a mastigar, e reparem no seu sabor. Depois, mastiguem-na durante um bocadinho. De seguida, engulam-na. Prestem muita atenção à sensação que têm em cada momento.”

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Já alguma vez tinham pensado sobre a comida desta forma?

Pensam nas uvas passas agora de modo diferente?

CONTAR A RESPIRAÇÃO

Durante a meditação ou consciencialização, a atenção à respiração é um dos focos principais. Esta atenção ajudar-nos-á a estarmos mais presentes e conectados ao momento presente, o Aqui e



Agora que está a acontecer, e que nos permitirá aceder ao nosso mais interior mais profundo, permitindo-nos, dessa forma, tornarmo-nos mais equilibrados e autocapacitados.

OBJETIVOS:

- Reduzir o stress e a ansiedade;
- Favorecer o autocontrolo;
- Ajudar na regulação emocional;
- Desenvolver a concentração e a focalização.

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: Todas as idades

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

É uma prática que pode ser integrada na rotina diária, tanto no início como no final do dia. Quando mais vezes for praticada, mais desenvolvida será a conexão entre o corpo e a respiração e, conseqüentemente, a aprendizagem de autocontrolo das nossas emoções.

METODOLOGIA:

A tomada de consciência aplicada ao ambiente escolar.

TIPO DE TRABALHO:

É uma prática individual que pode ser feita com toda a turma.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Pode ser colocada música de fundo relaxante, ou sem qualquer música. Podem ser utilizadas caixas tibetanas para marcar o início e o final da atividade. O som da caixa ajudará a turma a regressar ao momento presente, além de fazer com que os alunos a associem ao estado de meditação.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

1. Senta-te numa cadeira ou no chão, numa posição confortável, com as costas direitas e o corpo relaxado. Coloca cuidadosamente as mãos sobre os joelhos.
2. Inspira naturalmente e diz 1 mentalmente. Depois, expira lentamente e relaxa os pés e os dedos. Levanta um dedo quando tiveres terminado e espera por todos até passares à próxima respiração.
3. Inspira lentamente e conta até 2 mentalmente. De seguida, enquanto expiras lentamente, relaxa as pernas. Levanta dois dedos.
4. Inspira lentamente e conta mentalmente até 3. Depois, enquanto expiras lentamente, relaxa a tua barriga. Levanta três dedos.
5. Inspira lentamente e conta até 4 mentalmente. De seguida, enquanto expiras lentamente, relaxa o teu peito e pulmões. Levanta quatro dedos.
6. Inspira lentamente e diz 5 mentalmente. Depois, enquanto expiras lentamente, relaxa as tuas mãos e os braços. Levanta cinco dedos.
7. Inspira lentamente e conta mentalmente até 6. Enquanto expiras, relaxa o teu pescoço e ombros. Sente como os teus músculos ficam cada vez mais relaxados. Levanta mais uma vez um dedo.
8. Inspira lentamente e conta mentalmente até 7. Expira e relaxa a tua cabeça e todo o teu rosto, sente como toda a tua cabeça relaxa. Levanta dois dedos.
9. Inspira naturalmente enquanto contas até 8. À medida que expiras, concentra-te numa parte do teu corpo onde sintas qualquer tipo de contração ou tensão, ou onde sintas que precisas de algum cuidado ou relaxamento. E expira lentamente nessa parte do corpo. Levanta três dedos.
10. Mais uma vez, inspira naturalmente e conta até 9. Expira lentamente e relaxa o teu coração, abrindo-o para ti próprio. Levanta quarto dedos.
11. Inspira de novo e conta até 10. Expira devagar e relaxa todo o teu corpo, pés, pernas, barriga, mãos, peito, pescoço, cabeça... Relaxa todo o teu corpo enquanto expiras. Levanta cinco dedos.
12. Assim que tiveres terminado, podes abrir lentamente os teus olhos e olhar à tua volta, a sala, as outras pessoas que estão contigo...

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Foi difícil estar quieto enquanto contavas a tua respiração?

Sentiste-te relaxado?

Quantas vezes precisaste de respirar até te sentires relaxado?

A tua mente ficou calma ou ocupada depois de terminares o exercício de meditação?

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE

Tente sincronizar a turma na contagem com os seus dedos.

Com crianças pequenas contar apenas até 5.

Pode ser necessário uma breve introdução à meditação.

GRUPO TURMA

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: Todas as idades

- Promover a cooperação entre os diferentes agentes educativos;
- Agir de acordo com as regras de sala de aula e da escola;
- Motivar a autorreflexão e a reflexão em grupo sobre atitudes e comportamentos;
- Estimular o sentido de partilha e respeito pelos outros.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Ao longo do ano letivo.

Disciplinas intervenientes: Língua nacional, Estudo do Meio, Cidadania e Desenvolvimento.

METODOLOGIA:

Debate

TIPO DE TRABALHO:

Grupo turma.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Duas caixas (uma verde e outra vermelha), folhas pautadas A4 e uma caneta.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

A sala deverá ter duas caixas pequenas (semelhantes a caixas de sapatos) – uma verde legendada com as palavras “correu bem” e outra vermelha com as palavras “correu mal”. Durante a semana, os alunos devem colocar nas caixas os papéis onde tiverem registado atitudes e comportamentos (deles ou dos colegas) que tenham considerado corretos ou incorretos, e atividades ou tarefas de que tenham gostado. Cada aluno deve registar o seu nome no papel para que o mesmo possa ser validado durante o plenário.

No final da semana, a turma encontrar-se-á em Assembleia com o objetivo de abrir as caixas e refletir sobre os resultados. Deverá ser conduzida por um presidente, que poderá ser o delegado/Representante de turma. Deverá haver igualmente um secretário que registará em ata todos os tópicos discutidos/abordados, bem como as decisões tomadas em grupo. Esta tarefa poderá ser desempenhada pelo subdelegado/segundo representante da turma. No entanto, estes papéis poderão ser desempenhados de forma rotativa, por exemplo, seguindo os nomes dos alunos por ordem alfabética. Deste modo, cada criança teria a oportunidade de desempenhar esta tarefa.

O presidente inicia a Assembleia pedindo ao secretário para abrir a caixa verde e ler os papéis que a mesma contém e, de seguida, os da caixa vermelha. Assim que os papéis tiverem sido lidos, ele/ela pede ao grupo para comentar o que ouviram, mediando o debate. Pede igualmente à Assembleia que manifeste opiniões e sugestões para serem registadas na ata da reunião. No final, ele/ela conclui a reunião/Assembleia. Depois de lida e aprovada por todos os elementos da reunião, a ata é afixada semanalmente na sala de aula e assinada pelo presidente e pela secretária.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Observação direta (participação, interesse, empenho, cooperação).

CONFLITOS, NÃO!

OBJETIVOS:

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: Todas as idades

- Negociar a re(solução) de conflitos;
- Desenvolver o espírito crítico e criativo;
- Desenvolver a capacidade de observar, analisar e discutir/argumentar a razão para uma tomada de decisão;
- Promover o relacionamento interpessoal de modo a alcançar iobjetivos comuns, através da partilha de diferentes visões/perspetivas.

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Disciplinas intervenientes: Expressão Artística, Estudo do Meio, Cidadania e desenvolvimento.

METODOLOGIA:

Role-playing; trabalhos manuais

TIPO DE TRABALHO:

Em grupo.

MATERIAIS NECESSÁRIOS:

Cartões com a descrição das situações de conflito;
Ficha de trabalho;
Materiais diversos de acordo com o role-play;
Cartolinas.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

Esta atividade necessita de um espaço amplo (como um pavilhão gimnodesportivo).
Grupos de 4/5 elementos com um porta-voz/Representante de grupo.

Cada representante do grupo retira um cartão com uma situação de conflito. Todos os grupos terão cerca de 30/40 minutos para preparar a apresentação da situação exposta e encontrar uma solução para gerir o conflito.

De seguida, cada grupo, um de cada vez, representa a sua situação (conflito e gestão/resolução do mesmo). Após cada apresentação, os restantes grupos são convidados a fazer uma reflexão crítica sobre o que observaram.

Posteriormente, cada grupo deve igualmente fazer/escrever um cartão sobre a situação de conflito e a sua resolução.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Observação direta (participação, interesse, empenho, cooperação);
Trabalho dos alunos.

CANÇÃO COM RITMOS DIFERENTES

OBJETIVOS:

- Promover o trabalho em equipa;
- Reconhecer a importância de trabalhar em equipa, respeitando as capacidades dos colegas;
- Desenvolver o gosto pela música e pela escrita;
- Promover a memória e a imaginação musical;
- Desenvolver e praticar a coordenação de acordo com um determinado tempo.

FAIXA ETÁRIA SUGERIDA: Todas as idades

EM QUE MOMENTO DO PROCESSO EDUCATIVO IMPLEMENTAR A PRÁTICA:

Disciplinas intervenientes: Expressão Artística, Estudo do Meio, Cidadania e desenvolvimento.

METODOLOGIA:

Aula prática.

TIPO DE TRABALHO:

Em grupo e em turma.

DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE:

A turma é dividida em grupos de 4 ou 5 elementos. Cada grupo terá de escrever duas quadras sobre o comportamento que se deve ter em sociedade (respeito, coordenação, solidariedade, amizade, ...). Estas deverão ser como um poema e cantando um refrão, com uma melodia e letra criadas por si. Devem igualmente criar um ritmo que se adeque à base de tempo. Depois de terem escrito o poema e inventado diferentes ritmos, produzidos por diversas partes do corpo (mãos, pernas e pés), os alunos devem trabalhar em conjunto de forma a fazerem uma nova música. Esta atividade permitir-lhes-á compreender quão essenciais são o trabalho em equipa e a coesão.

COMO AVALIAR A ATIVIDADE:

Observação direta (participação, interesse, empenho, cooperação).

COMO TRABALHAR COM OS PAIS

	Atividade	<i>Estudos de caso de situações difíceis que podem ocorrer na escola</i>	<i>Gestão de conflitos</i>	<i>Exemplos de diálogos (incluindo algumas dicas de comunicação)</i>	<i>Mediação e negociação</i>	<i>Planeamento de trabalho em comum</i>	<i>Como envolver os pais na vida escolar</i>	<i>Assertividade do professor vs empatia</i>	<i>(Talvez) um plano de uma sessão pedagógica com pais</i>	<i>Desenvolvimento de diversas capacidades pelos pais nos seus filhos (ex. Independência e pensamento crítico)</i>
1	FECE		X	X	X			X		
2	Um livro, uma forma de combater a monotonia					X	X			
3	Got talent						X			
4	Pequeno-almoço saudável					X	X			
5	Pequeno kit de ferramentas para envolver os pais na vida escolar						X			
6	Pais ensinando competências pró-sociais								X	
7	Festa na escola			X	X	X	X			
8	Deixa-me falar-te sobre a minha profissão/Orientação vocacional			X		X	X	X		
9	(Re)começar		X	X	X					
10	O uso da consciência na gestão de conflitos	X	X							
11	Facebook Offline						X			
12	Jogo da memória dos pais						X		X	

13	Como Sócrates: educar para o pensamento crítico									X
14	Jogo das emoções dos animais									X
15	A escola dos pais / Escola para os pais					X	X			
16	Mesa redonda com ... Pais e Tutores em Parentalidade Positiva		X	X	X	X	X			

FECE

ÁREA (OBJETIVOS)

1. Gestão de conflitos;
2. Exemplos de diálogos (incluindo algumas dicas de comunicação);
3. Mediação e negociação;
4. Assertividade do professor vs empatia.

CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA (se necessário):

FECE é uma abreviatura de quatro palavras:

- **F de factos**

No início, recordar factos e o comportamento específico de outra pessoa. Evitar generalizações e expor argumentos e exemplos da situação de que não gostou. É muito importante avaliar o comportamento, não a pessoa. Por exemplo: reparei que, mais uma vez, atendeste o telefone durante a nossa reunião.

- **E de emoções (e sentimentos)**

Na etapa seguinte, conversar sobre sentimentos e emoções. Descrever o efeito que o comportamento teve em si. Por exemplo: lament que uma conversa telefónica seja mais importante do que conversares comigo.

- **C de consequências**

De seguida, focar-se nas consequências e apresentar o que pode acontecer se a outra pessoa não alterar o seu comportamento. Deste modo, a outra pessoa saberá com que reação contar se no future mantiver o seu comportamento negativo. Por exemplo: Ao agires desta forma, fazes com que se torne impossível para nós discutir um assunto importante.

- **E de expectativas**

Expressar de forma clara as suas expectativas relativamente ao que poderia ser diferente. É muito importante concluir o diálogo com informação sobre o que realmente espera da outra pessoa. Por exemplo: Da próxima vez espero que retires o soma o teu telemóvel antes da nossa reunião/conversa.

DESCRIÇÃO:

Uma boa comunicação torna a vida mais fácil. Conduzir um diálogo de acordo com as regras FECE sobre os seguintes assuntos:

- Enquanto educador, com o pai de um aluno que agrediu um colega (a pessoa A é o educador, a pessoa B o pai),
- Enquanto pai, com um professor que quebra as regras de avaliação (a pessoa A é o pai e a pessoa B o professor).

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE:

- De que forma e até que ponto o princípio FECE tem sido implementado em cooperação com os pais?
- Quais os efeitos obtidos ao aplicar este método?

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE (se possível):

A tarefa pode ser desenvolvida sob a forma de exercício pelo grupo docente antes de o professor apresentar as regras FECE no trabalho com os pais.

UM LIVRO, UMA FORMA DE COMBATER A MONOTONIA

ÁREA (OBJETIVOS)

1. Planear o trabalho em comum;
2. Como envolver os pais na vida escolar.

DESCRIÇÃO:

Os pais vão à escola para ler/explorar uma história, cujo assunto tenha sido previamente acordado com o professor, e estará em consonância com os conteúdos ou assuntos que estejam a ser trabalhados na turma.

No início do ano letivo, é planeada a atividade “Um livro, uma forma de combater a monotonia” e os pais são informados sobre a atividade nessa altura na primeira reunião realizada. A ideia é ler às crianças um livro/história da biblioteca de turma. A leitura partilhada deverá acontecer uma vez por mês. No início do ano letivo, os pais, juntamente com o professor da turma, definem o calendário das sessões na biblioteca e escolhem os livros/histórias que gostariam de ler às crianças. Os pais podem, por exemplo, escolher livros/histórias de que gostaram na sua infância. De modo a envolver os pais de todas as crianças nas atividades escolares durante cada sessão, o livro pode ser lido, por exemplo, por dois pais ou serem propostas sessões mais frequentes, por exemplo, duas vezes por mês.

A etapa seguinte da atividade poderá ser uma discussão com os alunos sobre, por exemplo, as personagens do livro, sobre a história, etc. A atividade pode ser concluída com a realização de um poster sobre o livro/história, feito pelas crianças (ou em conjunto com os pais).

AValiação da Atividade:

- Observação direta;
- Número de pais envolvidos na atividade “Um livro, uma forma de combater a monotonia”;
- Número de sessões realizadas;
- Número de livros/histórias lidas.

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE (se possível):

Normalmente os pais revelam bastante interesse em aderir a esta atividade. É importante ter em conta que cada pai tenha o mesmo nível de envolvimento na implementação da atividade – para que todos os que desejem ler o livro o possam fazer. É também muito importante para as crianças que os seus pais estejam envolvidos nesta atividade. Por um lado, é uma atividade que fortalece a cooperação dos pais com a escola de uma forma saudável, por outro, promove igualmente a leitura e encoraja os alunos a continuar os hábitos de leitura em casa de forma autónoma.

GOT TALENT

ÁREA (OBJETIVOS):

1. Como envolver os pais na vida escolar;
2. Atividades comuns com pais e filhos;
3. Demonstração de talentos e pontos fortes de crianças e pais – fortalecer as relações entre pais e crianças, assim como com a escola.

DESCRIÇÃO:

A ideia da atividade é baseada na fórmula do popular programa de TV “Got Talent”, o qual já foi transmitido em diversos países em todo o mundo.

Durante o ano letivo, o professor prepara uma atuação com a sua turma, que será apresentada, por exemplo, no final do primeiro período.

O professor, juntamente com os pais e as crianças, organiza o programa do espetáculo. A ideia é que cada criança prepare uma apresentação de talent em conjunto com, pelo menos, um pai.

No dia da atuação, todos os participantes apresentam os seus talentos. No final, pode organizar-se um lanche convívio (ex. cada pai contribui com algo para partilhar).

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE:

- Número de pessoas envolvidas na atividade;
- Número de atuações.

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE (se possível):

O professor pode também participar na atuação e preparar uma apresentação relacionada com o seu talento.

É importante que as apresentações/atuações possam ser concretizadas nas instalações da escola ou na sala de aula.

PEQUENO-ALMOÇO SAUDÁVEL

ÁREA (OBJETIVOS)

1. Planear trabalho em comum;
2. Como envolver os pais na vida escolar.

DESCRIÇÃO:

Organização de pequenos-almoços na escola de forma regular, por ex. uma vez por mês, em que os alunos se encontram com os seus pais. Para cada pequeno-almoço os pais acordarão e partilharão a preparação das refeições, dos alimentos, das bebidas, etc.

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE:

- Número de pequenos-almoços realizados;
- Número de pais e alunos participantes no pequeno-almoço.

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE (se possível):

A atividade atinge os seus objetivos se todos os pais participarem nos pequenos-almoços.

De forma a variar os mesmos, cada pequeno-almoço poderá ser organizado de acordo com um tema, por ex. algum legume específico.

PEQUENO KIT DE FERRAMENTAS PARA ENVOLVER OS PAIS NA VIDA ESCOLAR

ÁREA (OBJETIVOS):

1. Desenvolver uma compreensão gradual do envolvimento parental e comprometimento dos professores no trabalho com as escolas, de forma a compreender a importância de trabalhar em parceria com os pais e adquirir algumas ideias práticas;
2. Adquirir competências e ideias práticas para ajudar no trabalho de envolvimento parental a um nível prático com toda a escola.

CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA:

Um dos fatores entre as estratégias de ensino que proporcionam um barómetro fiável do sucesso dos alunos é o “envolvimento parental”. De facto, é crucial. De acordo com diferentes fontes⁷, independentemente do salário ou do contexto, os alunos com pais envolvidos têm maior probabilidade de ter notas mais elevadas, um maior índice de assiduidade, melhores competências sociais, revelar um comportamento mais assertivo e uma melhor adaptação à escola.

Os dados são tão impressionantes que uma das tarefas importantes do professor deverá ser o de facilitar o **envolvimento dos pais** na educação dos filhos. Há tantas **estratégias de ensino** que há pais que necessitam de alternativas ao ensino tradicional e ao ensino recorrente.

Criar um programa de envolvimento familiar de sucesso implica selecionar programas, atividades e estratégias eficazes, direcionadas e adequadas ao local e aos participantes.

Embora todas as escolas possam usar o modelo de seis tipos de envolvimento como orientação, cada uma deverá escolher as práticas que ajudarão a atingir objetivos importantes e ir ao encontro das necessidades dos seus alunos e respetivas famílias.

- TIPO 1 -- PARENTALIDADE: Apoiar as famílias com competências de parentalidade e educação de crianças, compreender o desenvolvimento da criança e do adolescente e

⁷ National Coalition for Parent Involvement in education. 2006. *Research Review and Resources*. Retrieved September 16, 2011. Henderson, A.T., and K.L. Mapp. 2002. *A New Wave of Evidence: The Impact of School, Family, and Community Connections on Student Achievement*. Henderson, A.T., and Nancy Berla. 1995. *A New Generation of Evidence: The Family Is Critical to Student Achievement*. Washington, DC: Center for Law and Education, 14–16

estabelecer condições domésticas que apoiem as crianças enquanto alunos em cada faixa etária e ano de escolaridade. Ajudar as escolas a compreender as famílias.

- TIPO 2--COMUNICAÇÃO: Comunicar com as famílias sobre os programas escolares e o progresso do aluno através de uma comunicação escola-casa e casa-escola eficaz.
- TIPO 3--VOLUNTARIADO: Melhorar o recrutamento, a formação, o trabalho e os horários de forma a envolver as famílias como voluntárias nas escolas ou outros locais para apoiar alunos e programas educativos.
- TIPO 4—APRENDIZAGEM EM CASA: Envolver as famílias com os seus filhos nas atividades de aprendizagem em casa, incluindo a realização dos trabalhos de casa e outras atividades relacionadas com o currículo.
- TIPO 5—TOMADA DE DECISÃO: Incluir as famílias nas decisões da escola, direção e defesa, através das associações de pais, conselhos de escola, comissões e outras organizações de pais.
- TIPO 6—COLABORAÇÃO COM A COMUNIDADE: Coordenar recursos e serviços para famílias, alunos e escola com empresas, agências, e outros grupos, e providenciar serviços à comunidade.

De seguida, são apresentadas algumas sugestões e atividades gerais que podem contribuir para o envolvimento dos pais na vida escolar.

DESCRIÇÃO

Estratégias de ensino *porta aberta*

Esteja disponível quando os pais estão. Os pais estão mais disponíveis para participar em conferências quando os professores oferecem uma maior variedade de opções de horário. Isto significa contactar os pais antes do horário da escola ou após a saída, através de email ou whatsapp ou até uma chamada telefónica. Claro que isto não pode ser sempre feito, mas seja flexível. Para alguns pais, a única disponibilidade que têm é fora dos horários de trabalho convencionais.

Crie um ambiente familiar amigável

Estimule o envolvimento parental na sala de aula. Valorize a família na sua turma. Incentive os pais a voluntariarem-se para atividades dentro ou fora da sala de aula. Mostre-lhes que

valoriza o seu tempo explicando-lhes a melhor forma de ajudarem na sala. Forneça-lhes algumas linhas de orientação para que não se sintam perdidos ou embaraçados por terem feito algo errado.

Convide os pais a partilhar sobre a sua especialidade/profissão. Por exemplo, se estiverem a estudar biologia, convide um pai que seja biólogo para falar com os alunos de modo a tornar mais real esse assunto científico. Pode até convidar para tomar o pequeno-almoço ou almoçar com os seus filhos.

Torne o seu envolvimento fácil colocando tanto quanto possível documentação online para os pais, nomeadamente folhas de presença e programas como o Google Forms.

Aulas para os pais

Ofereça aos pais aulas sobre diversos tópicos, sejam eles

1) assuntos sobre os quais queiram aprender

ou

2) conteúdos que os seus filhos estejam a aprender, como forma de ajudar os pais a compreender ou auxiliá-los no seu estudo.

As aulas podem acontecer enquanto os pais aguardam que os filhos concluam as atividades extra-curriculares. Podem também ser online através do Google Hangout ou Skype. Esteja consciente das diferentes necessidades de cada pai, pois alguns regressam do trabalho muito tarde, não podendo realizar as atividades durante o horário escolar. Por este motivo, poderá ser útil realizar previamente uma sondagem a fim de avaliar qual o melhor horário para os pais.

Seguem-se algumas sugestões de assuntos habitualmente mais atrativos:

- Como aceder e utilizar a página web da escola.
- Como aceder ao portal online do aluno.
- Como utilizar a biblioteca escolar online ou outros serviços da escola.
- Revisão do que está a ser abordado nas aulas (dependendo de quem está na turma dos pais):
 - Promover as competências desejadas pelos pais (ex. Fazer um flyer para a equipa de futebol da escola).
 - Resposta a questões sobre assuntos não relacionados com a escola.

Ajudar dentro e fora da sala de aula

Facilite o acesso dos pais a materiais a partir de casa, através de um blog ou página web da turma. Da mesma forma, faça com que seja fácil para os pais prolongar em casa o interesse da criança sobre um determinado assunto abordado na escola – partilhar o seu entusiasmo com os pais. Neste contexto, uma estratégia que poderá facilitar esta partilha será colocar na página inicial do site da escola um conjunto de links amigos das crianças, que estas poderão visitar de forma segura. Muitos pais fazem desta página a página inicial de internet no seu computador. Deste modo, as crianças estão familiarizadas com a mesma e sabem exatamente como encontrar as páginas que utilizaram na escola.

Reuniões entre pais e professores

As reuniões entre pais e professores são uma oportunidade para estimular a comunicação sobre o progresso da criança.

Para que uma reunião seja bem sucedida é necessária alguma planificação:

- Primeiro, envie para casa um recado para confirmar o dia e a hora da reunião.
- Depois, prepare os seus materiais antecipadamente para que possa sentir que domina os assuntos a abordar. Faça uma lista dos pontos/informações essenciais a destacar durante a reunião, tendo em conta a duração da mesma.
- Por último, prepare-se para a intervenção dos pais e idealize qualquer estratégia ou solução que possa ser necessário apontar.

Acolha uma casa aberta

Muitos professores criam uma casa aberta especial ou uma escola noturna. Esta é uma excelente estratégia que permite aos pais ter um olhar sobre o que os seus filhos fazem durante o dia. É igualmente a altura perfeita para recrutar pais voluntários.

De modo a torná-la numa noite de sucesso, envie um convite pessoal a cada família e prepare uma apresentação que seja realmente atrativa. Certifique-se que inclui uma secção sobre si, assim como sobre os objetivos para o ano letivo.

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE:

É possível maximizar os benefícios da avaliação se esta for integrada em atividades em curso do programa. Os gestores de programas veem com frequência a avaliação como algo que alguém externo faz a um programa depois deste ter terminado ou como uma atividade inventada apenas para agradar financiadores. Infelizmente, muitos programas são avaliados desta forma. Esta abordagem limita em grande parte os benefícios que gestores e colaboradores de um programa podem obter de uma avaliação. A planificação da avaliação deveria iniciar-se em simultâneo com a planificação do programa/atividade de forma que o feedback da avaliação possa ser utilizado para melhorar as operações do programa.⁸

A sugestão é “medir” a satisfação dos pais envolvendo Questionários de Serviços⁹, certificando-se que são colocadas exatamente as mesmas questões a cada pessoa, pois assim ajudará na fiabilidade dos resultados. Os questionários podem ser aplicados pessoalmente, através do telefone, formulários escritos, por email ou online (ver Survey Monkey). Os questionários podem ser enviados por email ou por correio.

Método

1. Redija questões tão curtas quanto possível.
2. Teste as questões com uma pequena amostra (grupo-piloto) para avaliar se são imparciais, diretas e não suscitam erros de interpretação.
3. Indique logo à partida o objetivo do questionário.
4. Inclua dados qualitativos (ex. Idade, género, morada, educação, etc.) que permitam depois extrapolação de resultados.
5. Insira nomes/emails novos na lista de endereços.
6. Envie os materiais informativos em format de papel.
7. Se o orçamento o permitir, disponibilize resposta gratuita por correio (envelope endereçado e selado; carta de remessa livre, etc.) para garantir/facilitar respostas.
8. Documente as respostas enquanto parte do processo de participação.

⁸ A Toolkit for Family Involvement in Education, Oregon Department of Education, 2006

⁹ Toolkit for Parental Participation, National Guidance & Local Implementation, December 2015, Tusla - Child and Family Agency, 2015

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE:

É importante saber que existem diversos inibidores do programa:

- ausência de um orçamento adequado;
- limitações das instalações que reduzirão o número e dimensão das atividades;
- falta de disponibilidade de tempo dos professores para desenvolverem as atividades.

Recomendamos que se tenham em conta estes assuntos, uma vez que outras escolas e líderes consideram igualmente programas semelhantes.

OUTROS RECURSOS ÚTEIS (ex. links onde possa ser encontrada mais informação sobre o tópico atribuído):

Questionário – Satisfação dos Pais relativamente aos serviços/atividades de envolvimento parental na vida escolar

Ficáramos muito gratos se pudesse dedicar alguns minutos do seu tempo para responder ao presente questionário. A sua colaboração seria essencial para podermos planear e desenvolver serviços/atividades que envolvam os pais na vida escolar na área de [nome].

Q1. De que tipo de serviço de apoio parental para o envolvimento na vida escolar usufrui e com que regularidade o faz?

	Mais do que uma vez por semana	Uma vez por semana	Mais do que uma vez por mês mas menos do que uma vez por semana	Uma vez por mês	Mais do que uma vez por ano mas menos do que uma vez por mês	Uma vez por ano
Serviços de envolvimento 1						
Serviços de envolvimento 2						
Serviços de envolvimento 3						
Serviços de envolvimento 4						

Q2: De que tipo de serviço de apoio parental para o envolvimento na vida escolar gostaria de usufruir e com que regularidade? Por favor, acrescente exemplos se os tiver. Poderá ajudar-nos a perceber a sua ideia.

	Mais do que uma vez por semana	Uma vez por semana	Mais do que uma vez por mês mas menos do que uma vez por semana	Uma vez por mês	Mais do que uma vez por ano mas menos do que uma vez por mês	Uma vez por ano
Serviços de envolvimento 1						
Serviços de envolvimento 2						
Serviços de envolvimento 3						
Serviços de envolvimento 4						

Q3. Há algum motivo pelo qual não pode ter acesso, na sua comunidade, aos serviços de apoio parental para o envolvimento na vida escolar? Por favor, assinale todas as opções que se apliquem a si.

Não existem	
Tenho dificuldades de transporte	Por favor, responda à Q4
Preciso de dar assistência aos meus filhos	Por favor, responda à Q5
Os horários não são adequados	
É muito longe	
Não são adequados	Por favor, responda à Q6
Não são acessíveis	
Outro (por favor, especifique)	

Q4. Que tipo de transporte o ajudaria a aceder a estes serviços?

- ☐ Táxi
☐ Autocarro
☐ Outro: por favor, descreva _____

Q5. De que tipo de assistência/apoio necessitaria para poder usufruir de um programa de apoio parental para o envolvimento na vida escolar? Por favor, assinale uma opção.

	Manhã	Tarde	Noite	Todo o dia
Creche				
Especialidade infantil Especifique:				
Outro Descreva:				

Q6. Por que razão os serviços de apoio parental para o envolvimento na vida escolar disponíveis não se adequam à sua família?

Q7. Como descreveria a sua experiência na procura de serviços de apoio parental para o envolvimento na vida escolar na sua comunidade? *Por favor, assinale apenas uma opção.*

Muito fácil	Fácil	Razoável	Difícil	Muito difícil

Por que afirma isso?

Nesta secção do questionário, gostaríamos de recolher mais algumas informações sobre si e a sua família.

.....

https://www.tusla.ie/uploads/content/Parental_Participation_Toolkit_Dec_2015.pdf

http://expandedschools.org/sites/default/files/TASC_FamilyEngagement_Resource%20Guide.pdf

https://www.michigan.gov/documents/mde/4a_Final_Toolkit_without_bookmarks_370151_7.pdf

<https://nhspeciald.org/wp-content/uploads/2017/08/Updated-2017-Family-Engagment-Manual.pdf>

PAIS ENSINANDO COMPETÊNCIAS PRÓ-SOCIAIS

ÁREA (OBJETIVOS):

1. Adotar estratégias que promovam de forma ativa a utilização de competências sociais em diferentes contextos, situações e pessoas.
2. Ensinar os pais a ensinarem os seus filhos a serem pró-sociais. Envolver os pais no processo educativo das competências sociais pode ajudar a promover a generalização das *life skills*.

CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA:

Diferentes estudos demonstram que as bases do desenvolvimento e socialização são adquiridas na primeira infância. Ensinar estes comportamentos pró-sociais nos primeiros estágios da vida podem contribuir para o sucesso social e académico da criança um dia mais tarde na escola. Quando observamos que as crianças começam a compreender estes conceitos bastante cedo, devem ser elogiadas e encorajadas a manter os bons comportamentos.

Embora o ensino de competências sociais e de vida aos alunos seja uma boa opção, é mais útil adotar estratégias que promovam de forma ativa a utilização de competências sociais através de diferentes contextos, situações e pessoas. Envolver os pais neste processo educativo pode igualmente ajudar a promover a generalização das *life skills*.

São diversas as formas que os professores têm para ensinar os pais a ensinar os seus filhos a ser pró-sociais. A educação casual permite a pais e professores rentabilizar momentos de aprendizagem, com os pais a ensinar, estimular e reforçar a utilização dessas competências em casa. Os pais poderão ser igualmente orientados para realizarem avaliações de competências sociais, o que significa discutir os resultados da utilização (ou falha na utilização) de uma determinada competência social. Enquanto instrutores emocionais, os pais podem ajudar os filhos a compreender e lidar com as suas emoções e, conseqüentemente, ajudá-los a serem capazes de resolver problemas sociais.

DESCRIÇÃO:

Podem ser utilizados diversos tipos de intervenção parental em casa, orientada pelos professores. Seguem-se exemplos de intervenção específica para realizar em casa.

1. Educação casual

Desde sempre, os pais lembram ou estimulam os filhos a comportarem-se socialmente de forma adequada. Estes pais e professores aproveitam diferentes momentos de aprendizagem para promover a generalização de competências sociais. Todavia, alguns pais precisam de ser ensinados a fazê-lo. A educação casual pressupõe transmitir competências sociais em situações que ocorrem naturalmente e incentivar as crianças a utilizar essas mesmas competências em momentos adequados.

As secções que se seguem descrevem um workshop que os professores poderão desenvolver para ensinar os pais a ensinar competências sociais de forma casual.

Inicialmente, os pais são orientados para selecionar as competências sociais que pretendem ensinar durante o workshop. O professor dá exemplos de várias competências sociais e ajuda os pais a identificarem quais a que precisam de ensinar e reforçar em casa. O professor deve também incentivar os pais a escolherem competências que eles e os restantes elementos da família valorizam. Preferencialmente, pais e professores identificarão competências que são de suma importância tanto em casa como na escola. Assim que o professor dá exemplos, normalmente os pais já não sentem grande dificuldade em identificar as competências a ensinar.

Depois de o professor e os pais terem selecionado a *life skill* em conjunto, aquele ajuda os pais a identificar:

- as situações em que a mesma pode ser ensinada;
- os momentos do dia em que podem educar de forma casual.

De seguida, o professor ensina os pais a:

- utilizar um sistema de alertas através de situações de role-playing;
- demonstrar o comportamento social desejado se o aviso verbal não resultar: “Susana, anda para aqui brincar com o meu Furby.” Se a criança ainda não utilizar a competência, os pais são ensinados a utilizar lembretes físicos para orientar a criança. Por exemplo, o pai poderá ter de segurar o braço da criança para a fazer partilhar um brinquedo com um amigo. A necessidade de motivar ou elogiar as crianças quando utilizam as competências sociais apropriadas (ou “aproximações sucessivas”) é acentuada e os pais praticam os elogios através de roleplays adicionais. É premente realçar a importância de disponibilizar aos pais exemplos de planos de aula para cada uma das competências a ser ensinada e alcançada casualmente (ver Tabela).

Modelos e técnicas correntes para abordar referências disciplinares

Criar oportunidade	Estímulo e Elogio
Ensinar quando a irmã mais nova diz ou faz algo perturbador durante o recreio	Estímulo: (Nome), o que podes fazer quando te sentes irritado? Uma das coisas que podes fazer é parar e contar até dez antes de fazeres ou dizeres algo de que te possas arrepender mais tarde. Depois de acalmares, podes dizer à (nome da irmã) o que ela disse ou fez que te incomodou. Mostra-me o que podes fazer quando estiveres irritado. Elogio: Lidaste mesmo bem com a tua irritação. Mostraste autocontrolo – tal como os adultos fazem. Estiveste mesmo bema o não deixar que a tua fúria te controlasse.
<i>Nota. De Let's Be Social Home Program, by M. Innocenti, S. Rule, and J. Stowitschek, 1987, Logan: Utah State University. Copyright 1987 by Outreach and Development Division, Developmental Center for</i>	

Handicapped Persons, Utah State University. Adapted with permission by Linda K. Elksnin and Nick Elksnin, in Teaching Parents to Teach Their Children to be Prosocial.

Depois do **workshop**, os professores monitorizam a educação casual dos pais através de notas tiradas em casa, telefonemas e reuniões presenciais. O procedimento pode ser ensinado num curto espaço de tempo e requer muito pouco tempo até que os pais o consigam implementar em casa.

2. Autópsias de competências sociais

Orientar uma autópsia de competências sociais pressupõe discutir:

- o que a criança fez;
- o que aconteceu para a criança agir daquela forma;
- a direção do resultado (i.e., foi positivo, negativo, neutro?), e
- o que a criança fará da próxima vez.

As autópsias de competências sociais podem decorrer em qualquer momento em qualquer lugar. São um meio eficaz de ajudar as crianças a aperfeiçoar a sua capacidade de avaliar uma situação social, selecionar a competência adequada e avaliar a eficácia da mesma. As autópsias de competências sociais promovem a generalização de competências sociais e de resolução de problemas.

3. Tutoria emocional

A Inteligência Emocional poderá ser mais importante do que o QI quando falamos de qualidade de vida positive. De acordo com Goleman, a inteligência emocional consiste em cinco domínios: conhecer as próprias emoções, gerir as emoções, motivar-se, reconhecer emoções nos outros e estabelecer relações interpessoais utilizando competências sociais.

Os pais tornam-se orientadores emocionais e utilizam momentos emotivos como uma oportunidade para ajudar os filhos a tornarem-se emocionalmente conscientes. Indivíduos emocionalmente conscientes reconhecem quando sentem uma emoção, compreendem os seus sentimentos e os sentimentos dos outros. Pode ser ensinado aos pais um processo de tutorial emocional em 5 etapas:

Etapa 1: ter consciência da emoção da criança

Pais (e professores) devem treinar de modo a não desvalorizar, ignorar ou banalizar as emoções negativas das crianças. Uma estratégia útil poderá ser colocar a situação num contexto de adultos.

Etapa 2: Reconhecer uma emoção como uma oportunidade de educação

Reconhecer emoções desconfortáveis é uma oportunidade para ensinar e de intimidade, mais do que uma razão para criticar, reprimir ou castigar a criança por experimentar aqueles sentimentos.

Etap 3: Validar a emoção ao escutar de forma empática

É mais importante escutar a criança do que adverti-la ou impor lógica nesta altura da situação. A maioria de nós já teve experiências semelhantes: queríamos afirmar-nos e não ser avaliados.

Etap 4: Ajudar a criança a classificar a emoção

Inicialmente, os sentimentos são transmitidos através da expressão facial, linguagem corporal e tom de voz. É frequente os adultos não perceberem que as crianças confundem emoções. É necessário que os pais identifiquem verbalmente as emoções para assim desenvolver nas crianças a linguagem das emoções. Ajudar as crianças a utilizar a linguagem apropriada, dando um nome a cada sentimento, torna esse sentimento menos assustador e reitera o facto de outras pessoas sentirem emoções semelhantes.

Etap 5: Estabelecer limites e ajudar a criança a resolver um problema

Os pais poderão apenas ensinar os seus filhos a resolver os seus problemas sociais de forma mais eficaz se tiverem estabelecido limites ao seu comportamento.

A sequência para resolver um problema é a seguinte:

1. Definir o problema.
2. Identificar possíveis soluções.
3. Considerar os resultados de cada solução.
4. Implementar uma solução.
5. Avaliar a eficácia da solução.

As crianças com menos de 10 anos podem ter dificuldade em considerar múltiplas soluções; os pais poderão ter de apresentar uma solução de cada vez e esperar que a criança avalie uma opção de cada vez.

EXEMPLOS

A. Aceitar um elogio

Objetivo de aprendizagem: Desenvolver a capacidade de aceitar um elogio

Competência: Comunicação interpessoal

(Mãe/Pai) Pedir ao filho que defina “elogio”.

Dizer-lhe que:

Ser elogiado é uma motivação para continuarmos a desenvolver um bom trabalho. Normalmente faz-nos sentir bem connosco próprios, mas, por vezes, pode ser difícil aceitar um elogio. Podemos sentir-nos constrangidos pelo que a pessoa nos disse ou podemos até sentir que não corresponde à verdade. É possível que não gostemos quando um adulto nos elogia em frente a outras crianças. Podemos pensar que as outras crianças vão ficar ressentidas connosco por termos sido elogiados e achar que somos convencidos.

É importante aprender a aceitar um elogio, da mesma forma que é importante aprender a elogiar. Elogiar é uma parte fundamental de uma boa comunicação interpessoal, especialmente para fazermos novos amigos.

A forma mais simples de aceitarmos um elogio é dizer apenas “Obrigado/a”. Podemos também devolver o elogio. Por exemplo, quando alguém nos diz, “Gosto mesmo das tuas sapatilhas novas”, podemos responder, “Obrigado/a. Também gosto das tuas”.

Peça ao seu filho para começar e fazer-lhe um elogio. Deverá responder “Obrigado/a” a retribuir o elogio. Deve repetir este passo três vezes.

Certifique-se que o seu filho tem também a oportunidade de receber elogios (além de os iniciar).

B. Colocar questões

Objetivo de aprendizagem: Compreender a importância de colocar questões durante um diálogo.

Competência: Comunicação interpessoal

(Mãe/Pai) Dizer ao filho que:

Fazer perguntas é a melhor forma de obter tanta informação quanto possível sobre um determinado assunto. Quando colocamos uma questão, mostramos que nos interessamos pela outra pessoa e que queremos manter uma conversa. Da mesma forma, aprendemos coisas a partir das respostas das pessoas, o que fará de nós melhores amigos.

Para praticar, o pai ou a mãe deve focar-se num objeto existente na sala, sem dizer qual (ex. quadro) e dá uma pista sobre o mesmo, por exemplo, “Estou a pensar em algo que está na parede.” O filho vai fazendo perguntas até adivinhar de que objeto se trata (ex. “De que cor é?” ou “Em que parede está?”).

Seguem-se algumas sugestões de diálogos que poderá utilizar com o seu filho para exercitar a prática de questões.



Tem aqui o início de um diálogo que poderá manter com o seu filho. Depois de ler as suas partes, continue a conversa colocando mais questões e fazendo com que o seu filho também coloque algumas.

Pai/Mãe: Tenho uma gata.

Filho: Como é que ela se chama?

Pai/Mãe: Kitty.

Filho: De que raça é?

Pai/Mãe: É um Devon Rex. Filho: _____

Devon Rex: _____ Filho: _____

Devon Rex: _____ Filho: _____

De seguida, o seu filho deve partilhar tudo o que aprendeu sobre a Kitty, começando por “Tens uma gata chamada Kitty...”

Agora, altere a ordem. O seu filho inicia o diálogo dizendo, “Tenho um amigo.” Quando tiverem sido colocadas cinco questões e obtidas as respetivas respostas, é a sua vez de partilhar com o seu filho o que aprendeu sobre o seu amigo, começando por “Tu tens um amigo...”.

C. Ser assertivo

Objetivo de aprendizagem: Ensinar as crianças a reivindicar os seus direitos sem infringir os direitos dos outros.

Competência: Assertividade

Explique ao seu filho que existe uma diferença entre ser assertivo e ser agressivo.

(Mãe/Pai) Diga-lhe:

Nós podemos ter muitos direitos, incluindo o direito a estarmos seguros e a respeitarmos as nossas coisas. Se alguém nos ameaça, provoca ou nos tira algo que é nosso, está a roubar os nossos direitos e a ser agressivo.

Ser assertivo significa defender os nossos direitos ou dos outros. Não significa retirar os direitos às outras pessoas. Por exemplo, se uma criança te tirar um livro à força e tu reagires empurrando-a, ambos estão a ser agressivos. Se, pelo contrário, lhe pedires com firmeza e de forma clara para te devolver o livro, estás a ser assertivo.

É importante sermos assertivos, defendermo-nos a nós e aos outros, principalmente se eles forem mais novos ou mais pequenos. Nem sempre é fácil e pode significar falar mesmo quando sentimos medo. Mesmo que possa parecer que estás a fazer queixinhas, deves pedir a ajuda de um adulto.

Peça ao seu filho que partilhe exemplos de assertividade no seu próprio comportamento ou de outros que tenha observado.

Faça o papel de pessoa assertiva e de agressor com o seu filho, um de cada vez, dramatizando as situações a seguir descritas. Certifique-se que as crianças têm a possibilidade de ser tanto o agressor como a pessoa assertiva.

Agressor: És um bully que tenta roubar o lanche a um colega.

Pessoa assertiva: Tentas impedir o bully sem seres rude ou agressivo.

Agressor: Dizes algo ofensivo sobre a família de outra criança.

Pessoa assertiva: Respondeste de forma calma e firme dizendo o que sentes sem te exaltares ou ofenderes.

Agressor: Chamas “burra” a outra criança porque ela tem dificuldades na escola.

Pessoa assertiva: Mostras como te faz sentir ouvires alguém chamar nomes sem discutires.

Agressor: Fazes caretas para provocar outra criança.

Pessoa assertiva: Pedes que pare esse tipo de comportamento e, se ele continuar, ignoras.

Agressor: Gozas com outra criança por causa do seu corte de cabelo.

Pessoa assertiva: Dizes que não gostas que gozem contigo, utilizando um tom de voz calmo mas firme.

Agressor: Partes um brinquedo, mas mentes e dizes que foi outra criança.

Pessoa assertiva: Dizes-lhe como te sentes pore la estar a agir dessa forma mas sem te irritares.

Agressor: Passas à frente na fila do cinema.

Pessoa assertiva: Dizes que passar à frente é quebrar as regras. Depois decides qual a melhor solução para o problema sem discutir ou brigar.

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE:

Podemos utilizar três indicadores simples para avaliar se as práticas sobre competências pró-sociais estão a ter impacto nas crianças. O desenvolvimento destas competências pode ser visto como um processo tripartido:

- Primeiro, na etapa de reconhecimento, a criança deve ser capaz de perceber se alguém precisa de ajuda.
- Segundo, a criança tem de decidir se deve ajudar ou se não deve interferir.
- Terceiro, a criança deve agir selecionando e tendo o comportamento adequado à situação.

EXEMPLOS DE COMPETÊNCIAS ADQUIRIDAS PARA RESOLVER COMPORTAMENTOS INADEQUADOS	
<i>Comportamento incorreto</i>	<i>Competências adquiridas</i>
Gritar quando não consegue obter aquilo que pretende	Diz por favor e obrigado/a
Exigir — “dá-me”	Pedir — “podes dar-me, por favor”
Gritar — “isso é meu”	Como partilhar
Magoar alguém. Gritar descontroladamente	Como lidar com sentimentos de fúria. Pedir desculpa
Interromper ou insistir para fazer algo no momento	Aceitar o não como resposta

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE:

O trabalho desenvolvido em casa tem um efeito positivo no desempenho académico do aluno. Permite à criança ter a oportunidade de utilizar as competências sociais em situações que surgem de forma natural (e não provocadas) e é também uma excelente forma de envolver os pais no ensino de competências sociais e de promover a colaboração entre casa e escola.

O trabalho de competências sociais em casa surte maior efeito quando é uma extensão do trabalho realizado na escola e é avaliado por professores, alunos e pais.

OUTROS RECURSOS ÚTEIS (ex. links onde seja possível encontrar mais informação sobre os tópicos abordados):

<https://www.parentingscience.com/social-skills-activities.html>

<http://www.parenthelpline.org/Global-PDFs/Skill-Time-Booklet>

FESTA NA ESCOLA

ÁREA (OBJETIVOS):

1. Planear trabalho em conjunto;
2. Envolver os pais na vida escolar.

CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA (se necessário):

Ao preparar esta festividade, os pais envolver-se-ão de forma ativa na vida escolar dos seus filhos e contribuirão para um bom ambiente na escola.

DESCRIÇÃO:

Os pais irão preparar uma festa na escola relacionada com a Páscoa, decorar o espaço da escola e preparar surpresas para as crianças. A decoração poderá incluir balões, grinaldas de papel, flores, ovos pintados.

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE:

Ao prepararem a festa, os pais terão a oportunidade de trabalhar com as crianças e respetivos professores, o que contribuirá para reforçar as relações entre pais e alunos, pais e professores e os próprios pais entre si.

DEIXA-ME FALAR-TE SOBRE A MINHA PROFISSÃO/ORIENTAÇÃO VOCACIONAL

ÁREA (OBJETIVOS):

1. Incentivar os pais a visitarem a sala de aula e sentirem o seu ambiente;
2. Dar aos pais a oportunidade de se tornarem inspiradores;
3. Estudar o ambiente;
4. Envolver os pais na vida escolar;
5. Beneficiar do conhecimento dos pais, partilhando-o com o grupo turma;
6. Planear trabalho em comum;
7. Desenvolver um plano de aula com os pais.

CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA:

“Vivemos num mundo dinâmico e em constante mudança. Estudos revelam que mais de 60% das crianças que frequentam o primeiro ciclo terão profissões que ainda não existem. As profissões vêm e vão. O tempo em que vigorava um modelo linear de carreira profissional, em que uma pessoa formada em Farmácia trabalhava como farmacêutico durante anos, já há muito que deixou de existir. Os jovens que ingressam no ensino e o mercado de trabalho enfrentam um enorme caos de informação e variação de dados.

Escolher um caminho educativo e profissional não é mais um evento único, mas um processo que acontece ao longo da vida.

O importante não é apenas O QUE escolher, mas também COMO escolher. Por exemplo, o facto de uma criança de 12-14 anos de idade sonhar com uma carreira de advogado não significa que, 4-5 anos depois, o sonho se mantenha válido. Certamente que sem uma boa competência de comunicação, sem identificar as suas crenças, estabelecer e alcançar objetivos e, acima de tudo, se não for capaz de responder à questão de quem sou e o que pretendo para a minha vida, será difícil alcançar um sucesso profissional efetivo.

Assim, e citando P. Voelkel, “a questão chave é descobrir as suas próprias paixões, talentos, as suas potencialidades e começar a investir nessa área”. Quando é que uma pessoa tem a possibilidade de sentir satisfação com o que faz? Quando trabalha de acordo com os seus pontos fortes, quando acredita no que faz, porque está em linha com os seus valores. Autoconhecimento ou ter conhecimento do que faço num determinado momento e o que faço para alcançá-lo, o que é importante ou mais importante para mim – é essencial no processo de definição do meu percurso educativo e da minha carreira. A construção adequada deste percurso e o conhecimento do mercado de trabalho são elementos necessários para alcançar um objetivo profissional, mesmo que no futuro possa vir a alterar e as circunstâncias da vida inesperadas tenham um impacto no mesmo.

A mudança onipresente e a incerteza são totalmente opostas à conhecida orientação vocacional tradicional. O seu objetivo era traçar percursos de carreira lineares e planear o futuro tendo por base o que é um facto já hoje. Entretanto, podemos apenas partir do pressuposto que os padrões atuais não irão afetar diretamente o futuro dos nossos alunos.

O aconselhamento moderno deve ter uma natureza processual e o conselheiro deve atuar como um companheiro e especialista na compreensão do processo. A sua tarefa é sugerir as ferramentas adequadas para que o jovem possa, de forma regular e independente, procurar o seu próprio caminho de vida e não dar conselhos esquemáticos e respostas feitas, tal como acontece frequentemente no aconselhamento tradicional.

A intenção do processo de assessoria deve ser fortalecer e desenvolver as potencialidades dos alunos. Vale a pena apoiar o desenvolvimento de competências sociais, a capacidade de pensar de forma criativa e lidar com situações difíceis, bem como procurar a informação de forma independente. E importa igualmente reforçar que uma decisão tomada hoje não tem de ser para sempre. Deste modo, educação contemporânea e orientação profissional aproximam-se nos seus pressupostos e métodos de coaching, nomeadamente coaching de carreira e de vida.”¹⁰

No primeiro ciclo (1.º- 3.º anos), enquanto parte das atividades relacionadas com a orientação vocacional, as aulas deveriam ser conduzidas de forma a:

- Proporcionar a partilha de tendências, interesses, talentos e situações profissionais específicas,
- Serem tão compreensíveis quanto possível para que as crianças se familiarize com os diversos tipos de áreas e ocupações profissionais,
- Delinear uma motivação particular pelo desenvolvimento profissional.¹¹

DESCRIÇÃO:

Serão convidados alguns pais com empregos interessantes para vir à escola e falar com os alunos sobre a sua profissão. Os pais partilharão com as crianças o que fazem no seu dia-a-dia, quais os desafios que enfrentam e de que forma é que a sua profissão lhes permite ajudar as pessoas e/ou tornar a vida das pessoas melhor/mais fácil/mais empolgante/mais interessante. Os pais terão liberdade para transformar as suas ideias em ações, de forma a criar maior impacto nas crianças e impressioná-las.

Os pais irão apresentar e falar sobre um assunto relacionado com a sua área profissional (emprego) ou de conhecimento (histórias e costumes da sua área de residência). A estrutura da atividade fica ao seu critério (pode ser um filme, uma apresentação Powerpoint, material de apoio ou simplesmente falar).

A partir destes tipos de conhecimento, um dos tópicos/conteúdos a abordar deverá estar relacionado com a disciplina de Estudo do Meio.

¹⁰ Anna Konkel-Zajac, „Jak zorganizować doradztwo zawodowe w szkole”,
<https://indywidualni.pl/edustrefa/jak-zorganizowac-doradztwo-zawodowe-w-szkole>

¹¹ Após: <http://www.interaktywnaeducacja.pl/?p=486>

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE:

No final do ano letivo, os alunos serão incentivados a redigir textos intitulados O MEU EMPREGO DE SONHO e a lê-los aos restantes colegas da turma.

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE (se possível):

Normalmente os pais manifestam bastante interesse em aderir a esta atividade. Convém destacar que cada pai deve ter o mesmo nível de envolvimento na implementação da atividade – que todos os que o desejem possam falar sobre a sua profissão. Para as crianças é igualmente importante ver os seus pais a participar na atividade. É uma atividade simples mas que reforça a cooperação entre os pais e a escola.

OUTROS RECURSOS ÚTEIS (ex. links onde se possa encontrar informação sobre o tópico abordado):

CANÇÃO

*One day I'd like to find
the perfect job for me.*

*Mary says she wants to cook,
Susie wants to write a book.
Mathew wants to work in a shop...
Shop assistant – a nice job!*

*Refrão:
But I don't really know
what I want to be.
One day I'd like to find
the perfect job for me.
But I don't really know
what I want to be.
One day I'd like to find
the perfect job for me.*

(RE)COMEÇAR

ÁREA (OBJETIVOS):

- Gerir situações de conflito na comunicação.

Esta atividade ajudar-nos-á a desenvolver um discurso cordial e uma escuta assertiva. (Re)começar é uma prática de reconhecimento e apreciação dos elementos positivos dentro do ambiente escolar e doméstico.

CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA (se necessário):

Plum village Community, Thich Nhat Hanh.

DESCRIÇÃO:

“(Re)começar” ajuda-nos a observarmo-nos de forma mais minuciosa e justa, a refletir sobre as nossas ações no passado, o nosso discurso e pensamentos, assim como ajudar a criar um novo começo connosco próprios e nas nossas relações com os outros.

Esta atividade permite-nos limpar a nossa mente e resolver assuntos pendentes ou mal-entendidos nas nossas relações. É uma prática bastante útil quando surge uma dificuldade nas nossas relações interpessoais e um de nós se sente magoado ou ressentido, dando-nos a oportunidade de recomeçar e compreender melhor a outra pessoa.

Quando desenvolvida num context formal, esta prática é um processo constituído por quatro etapas. Apenas pode falar uma pessoa de cada vez e não pode ser interrompida. É muito importante que este aspeto seja respeitado para que a pessoa tenha tempo e espaço para se expressar. A outra pessoa irá praticar a escuta profunda e acompanhar atentamente a sua respiração. Recomenda-se igualmente tempo e pausas para sentir o que estamos a sentir em cada momento a acolher esse sentimento/sensação.

É uma atividade que deve ser desenvolvida **um a um** ou, no caso de ser necessário, com uma terceira pessoa em que ambos confiem e respeitem, por exemplo, num conflito escolar, etc..

1. **Regar as flores** – Iniciamos o diálogo mostrando o nosso apreço pela outra pessoa. Podemos mencionar atitudes ou intervenções concretas que a outra pessoa possa ter tido e que nos fizeram valorizá-la e gostar dela. Esta é uma oportunidade para enfatizar as qualidades do outro e incentivá-lo a continuar a desenvolvê-las. Assim, tornamos mais fácil a abertura do outro a nós, tornando-o recetivo ao diálogo.
2. **Partilhar arrependimentos** – Podemos continuar a referir alguma falha nas nossas ações, discurso ou pensamentos que possamos ter tido e pelos quais ainda não tivemos oportunidade de pedir desculpa.

3. **Expressar uma mágoa** – Podemos partilhar como nos sentimos magoados com alguém, por algo que essa pessoa possa ter dito ou feito, dizendo: “Senti-me desta forma quando disseste ou fizeste isto...” e nunca “Fizeste isto ou aquilo...”. Desta forma aprendemos a assumir a responsabilidade do que é nosso e partilhá-lo com os outros a partir deste ponto.
4. **Partilhar uma dificuldade & pedir ajuda** – Todos passamos por dificuldades e momentos de dor ao longo da nossa vida. Por vezes, uma situação no presente faz despoletar uma dor do passado. Ao partilhar como nos sentimos, fazemos com que as pessoas à nossa volta nos compreendam e conheçam melhor e nos possam apoiar no que precisamos.

Esta atividade ajuda-nos a desenvolver um tipo de discurso cordial e uma escuta assertiva. (Re)começar é uma prática de reconhecimento e valorização dos aspetos positivos no ambiente escolar e doméstico.

Reconhecer características positivas nos outros permite-nos ver também as nossas qualidades.

Juntamente com as nossas qualidades, cada um de nós tem igualmente pontos fracos, tais como falar com raiva ou sermos apanhados por mal-entendidos. Quando praticamos o “regar as flores” apoiamos o desenvolvimento das qualidades uns dos outros e, simultaneamente, ajudamos a minorizar as suas dificuldades.

Tal como num jardim, quando “regamos as flores” com gentileza e compaixão pelo outro, retiramos também energia das sementes da fúria, do ciúme e dos mal-entendidos.



AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE:

Pode colocar a si próprio as seguintes questões:

- Conseguiu exprimir os seus sentimentos? E as necessidades escondidas por trás deles?
- Acha que a outra pessoa compreendeu a sua posição?
- Compreendeu os sentimentos e a posição da outra pessoa?
- Conseguiu encontrar um ponto comum na solução do conflito que tenha tornado a situação melhor?

DICAS PARA A IMPLEMENTAÇÃO DA ATIVIDADE (se possível):

Escolha o momento adequado para a realização desta atividade para ambas as pessoas. Talvez seja bom ter um momento todas as semanas para colocar esta atividade em prática e assim resolver/clarificar qualquer situação que tenha ocorrido durante a semana.

OUTROS RECURSOS ÚTEIS (ex. links onde se possa encontrar informação sobre o tópico abordado):

<https://plumvillage.org/>

O USO DA CONSCIÊNCIA NA GESTÃO DE CONFLITOS

ÁREA (OBJETIVOS):

1. Gestão de conflitos.
2. Controlo emocional.
3. Autocontrolo.

CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA (se necessário):

Assertividade na resolução de conflitos.



DESCRIÇÃO:

Conselhos de assertividade para reduzir a reatividade. Podemos utilizar práticas conscientes para criar um espaço entre uma explosão de raiva e outra emoção forte, para que possamos ter uma maior possibilidade de escolher de forma consciente. Em algumas situações, pode ser apenas espairecer um pouco ou fazer uma pausa, ou respirar fundo antes de falar. À medida que aprendemos a praticar estas competências, podemos ensinar os nossos filhos a reagir de forma consciente.

Os passos que nos ajudarão a tornar-nos conscientes numa situação de conflito são:

1. **Faz sempre uma pausa** — Quando surge um conflito, faz uma pausa e respira fundo. Respira lentamente durante algum tempo sentindo o ar a entrar e sair dos teus pulmões, enquanto a barriga enche e esvazia. Concentra-te na tua respiração e no teu corpo de forma a ligares-te ao momento presente. Desliga-te da tua mente tanto quanto possível.
2. **Permite-te sentir o que estás a sentir** — Atenta nos teus pensamentos e emoções, tendo consciência que não és eles. A tua mente está às voltas com pensamentos de raiva? Sentes-te magoado ou envergonhado? Toma simplesmente consciência desses pensamentos e emoções que surgem dentro de ti e aceita-os. Se não reagires a eles, irão acomodar-se dentro de ti, por isso, deixa-os acontecer, acolhe-os e aceita-os completamente.
3. **Faz uma breve “digitalização” ao teu corpo** — Presta atenção às sensações físicas que surgem com os teus pensamentos e emoções. Tens os maxilares cerrados? Tens os pulsos cerrados com vontade de bate rem algo? Os teus músculos das pernas estão contraídos e impelem-te a fugir? Está atento a qualquer tensão muscular que sintas desde os dedos dos pés até à cabeça.
4. **Regulariza a tua respiração** — À medida que respiras, vais notar uma pausa após cada expiração antes de voltares a inspirar. Durante esta pausa, relaxa e descontra

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE:

Depois de ser colocada em prática, é possível observar alterações na gestão de conflitos, concretamente mudanças no ser reativo, tornar-se mais ativo e ter mais possibilidades de escolha.

OUTROS RECURSOS ÚTEIS (ex. links onde seja possível encontrar informação sobre o tópico abordado):

Fleet Maull's Prison Mindfulness Institute's Path of Freedom course

Gina Biegel's Stressed Teens program.

FACEBOOK OFFLINE

ÁREA (OBJETIVOS):

1. Promover uma maior compreensão do envolvimento e comprometimento parental.
2. Fazer com que os pais se conheçam.
3. Quebrar o gelo entre os pais da mesma turma.

DESCRIÇÃO:

Os pais irão registar/mapear num quadro branco as ligações que existem entre si: criam os seus “avatars” e desenharam linhas que mostrem como conhecem os outros pais. Esta atividade pode ser um excelente quebra-gelo na primeira reunião de pais e professor.

Duração: 30 minutos

1. São dados a cada pai marcadores, cartões e fita adesiva. Se possível, utilizar marcadores de cores diferentes.
2. É pedido aos pais que desenhem o seu “avatar” no cartão – a sua “fotografia de perfil” nesta rede social, digamos assim. Devem registar também os seus nomes e o nome dos seus filhos.
3. Cada cartão avatar é afixado no quadro branco, certificando-se que se deixa espaço suficiente entre cada cartão.
4. De seguida, é pedido a cada pai que desenha linhas aos avatares das pessoas da sala que já conhece, devendo especificar como se conhecem (ex.: “mesmo local de trabalho”, “almoço de colegas”, “andaram na mesma escola”, etc.).

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE:

Além da autoavaliação, devem ser convidados dois colegas para avaliar a atividade para monitorizar e observar a mesma. Após a sessão, segue-se uma discussão a três: o professor e os dois colegas partilham todos os comentários positivos e negativos decorrentes da atividade. Tendo depois em conta este registo, o professor pode ajustar os aspetos que devem ser melhorados para uma próxima sessão.

JOGO DA MEMÓRIA DOS PAIS

ÁREA (OBJETIVOS):

1. Desenvolver nos pais uma melhor capacidade de cooperação entre si.
2. Melhorar a capacidade de memória dos pais e reforçar a sua coesão de grupo.

DESCRIÇÃO:

Esta é uma atividade física que define as memórias partilhadas dos pais. Assim, deve ser implementada durante o ano letivo quando os pais já se tiverem conhecido. Os pais esboçam memórias que tenham partilhado uns com os outros e colocam-nas numa parede. Este esboço deverá permanecer na parede durante toda a sessão, funcionando como ponto de referência da experiência dos pais enquanto parte de uma equipa.

Etapas:

1. São distribuídas folhas de papel, marcadores e fita adesiva a cada pai.
2. Cada pai deve observar a sala e tem 15 minutos para registar memórias positivas de experiências e momentos de partilha em trabalho conjunto.
3. Assim que os pais tenham uma lista de memórias, é-lhes pedido que desenhem algumas dessas memórias em folhas de papel novas. Os desenhos podem ser versões abstratas da memória vivida. Podem envolver os pais com quem partilharam a referida memória para os ajudar a desenhar. Têm 20 minutos para o fazer.
4. Assim que o tempo tiver terminado, os pais devem colar os seus desenhos na parede.
5. De seguida, cada pai é convidado a descrever a sua memória.

AVALIAÇÃO DA ATIVIDADE:

Além da autoavaliação, devem ser convidados dois colegas para avaliar a atividade para monitorizar e observar a mesma. Após a sessão, segue-se uma discussão a três: o professor e os dois colegas partilham todos os comentários positivos e negativos decorrentes da atividade. Tendo depois em conta este registo, o professor pode ajustar os aspetos que devem ser melhorados para uma próxima sessão.

COMO SÓCRATES: EDUCAR PARA O PENSAMENTO CRÍTICO

ÁREA (OBJETIVOS):

PENSAMENTO CRÍTICO E INDEPENDENTE

- Ajudar os pais a promover o pensamento crítico nos seus filhos e apoiá-los na sua liberdade de pensamento e de escolha.
- Dotar os pais de estratégias e instrumentos práticos para ensinarem os filhos a pensarem criticamente.

CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA

O pensamento crítico, pela sua própria definição, englobe vários aspetos da vida de uma pessoa: é conhecimento, é um utensílio, mas é sobretudo uma atitude; influencia a independência das pessoas e, portanto, tem um grande impacto na sociedade em geral. Cria ligações com todas as outras formas de pensamento e atua como uma competência transversal, que permite a passagem contínua e fluída de uma forma de pensamento para outra.

De modo a desenvolver cidadãos compreensivos e equilibrados é desejável incrementar o ensino do pensamento crítico num contexto de educação formal e informal, para que a formação se inicie o mais cedo possível e, dessa forma, se evitem alguns erros típicos de interpretação, para os quais somos naturalmente conduzidos.

O pensamento crítico é uma característica básica para uma educação que se quer ativa, democrática, focada nas necessidades efetivas dos alunos e da sociedade em geral.

Ao educarmos para o pensamento crítico, o conhecimento isolado perde valor, pois está fechado em si próprio e é instável; o que é realmente importante é a pesquisa e desenvolvimento de capacidades críticas.

Pensar de forma crítica significa ser capaz de avaliar situações, a veracidade da informação e a integridade das conclusões. Não se trata apenas de raciocínio lógico; trata-se de uma atitude pessoal de abertura à investigação e questionamento.

Possuir um bom nível de pensamento crítico não é apenas necessário para o sucesso de uma área de estudos ou para o crescimento psicológico pessoal: as suas consequências afeta toda uma sociedade, uma vez que influencia as capacidades de emancipação, dialética, profundidade de pensamento e, por conseguinte, a independência e a liberdade.

Conforme afirma Halpern, o pensamento crítico está interligado com a capacidade de atingir objetivos e sustentar valores e opiniões e, consequentemente, manter o bem-estar e felicidade.

Educar para o pensamento crítico significa dotar as crianças e jovens de uma atitude mental permanente, que (ao contrário do conhecimento isolado que é esquecido) é duradoura, se perpetua no tempo e influencia a sua maneira de pensar e enfrentar a vida.

É fundamental incentivar constantemente as crianças e jovens (tanto na escola como for a dela) a utilizarem a sua aptidão para pensar de forma crítica, de modo a serem capazes de ver as coisas do ponto de vista do outro, ter uma mente aberta e questionarem-se sobre o porquê das coisas/situações.

O pensamento crítico é indispensável para formar pessoas livres, independentes, conscientes e completas, mas não pode ser desenvolvido isoladamente, apenas através da comunicação e da partilha. O mesmo pode acontecer simplesmente com a condição prévia e o propósito de colaborar, ouvir e apoiar o desenvolvimento e expressão dos pensamentos e opiniões de outras pessoas.

A educação para o pensamento crítico baseia-se numa variedade de experiências de diálogo e colaboração criadas ao longo de todo este processo.

Como tal, a colaboração entre os pais é essencial na aquisição de competências transversais como o pensamento crítico: desta forma estas capacidades podem ser aplicadas pelas crianças e jovens, não só na escola, mas também, e de modo especial, fora dela. Este aprofundamento deverá acompanhá-los ao longo de todo o seu processo de crescimento, até se tornarem adultos.

Os pais podem ser envolvidos de diferentes formas através de encontros de formação/informação com professores ou sessões de observação em sala de aula; mas o seu papel poderá ser mais tarde reforçado com uma ação direta com as crianças, de acordo e em consonância com as atividades dos professores.

DESCRIÇÃO:

Na rotina de vida diária, os pais podem desenvolver os seguintes comportamentos com os seus filhos:

- Observar e obter resultados e conclusões
Quando as crianças começam a fazer observações precisas sobre objetos e informações, então são capazes de tirar conclusões e explicar pontos de vista sobre o que observam.
Quando uma criança pergunta aos pais “Porquê?”, os pais devem responder “Porquê, na tua opinião?”, de modo a incentivá-la a tirar a sua própria conclusão.
Esta é a base das competências científicas de observação, as quais irão ser úteis e necessárias na vida de todas as crianças.
- Contar uma história sem conclusão/final
Contar uma história sem lhe dar um final e pedir à criança para a completar é uma estratégia eficaz para desenvolver as suas competências de pensamento crítico.
A criança tem assim de retirar informação da história e completá-la de forma criativa, tecendo a sua própria conclusão.
Os pais podem fazê-lo também à medida que contam a história, perguntando à criança “O que achas que vai acontecer a seguir?”.
- Aplicar o Método Socrático

Sócrates é famoso pela sua formação em pensamento crítico através da constant interrogação.

As crianças são naturalmente talentosas para colocar questões, por isso, os pais podem inverter a situação respondendo-lhes com outra questão.

Num tópico específico, os pais podem tomar uma posição que seja oposta à do seu filho e colocar-lhe questões relevantes, de modo a incentivá-lo a confirmar e defender as suas opiniões.

JOGO DAS EMOÇÕES DOS ANIMAIS

ÁREA (OBJETIVOS):

PENSAMENTO CRÍTICO E INDEPENDENTE

- Ajudar os pais a falar aos filhos sobre emoções e estimulá-los a reconhecer e expressar as suas emoções.
- Dar aos pais estratégias e instrumentos práticos para educar os seus filhos para a inteligência emocional.

CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA.

O que é a inteligência emocional? São várias as definições que existem. Podemos sintetizá-las da seguinte forma: a inteligência emocional é a nossa capacidade para identificar os nossos sentimentos, compreender por que os sentimos e o efeito que têm nos outros e em nós. Refere-se também à nossa capacidade de criarmos empatia com o outro e de por ele sentir genuína solidariedade.

A inteligência emocional engloba cinco áreas principais: autoconhecimento, controlo emocional, automotivação, empatia e competências relacionais. É importante na comunicação com os outros e, portanto, uma porta para melhores aprendizagens, amizades, sucesso académico e emprego.

O termo inteligência emocional popularizou-se nos anos 90 através do livro de Daniel Goleman, *Inteligência Emocional: o porquê de ser mais importante do que o QI*.

Um estudo emblemático acompanhou alunos com um QI elevado desde a sua infância até à idade adulta tardia e concluiu que aqueles que alcançaram carreiras de sucesso de destaque revelavam um maior “desejo de poder, perseverança e vontade de superação”. Simultaneamente, as evidências retiradas a partir do teste de referência do *marshmallow* – o qual dá às crianças a oportunidade de ter mais doces se forem capazes de aguardar antes de o comer – mostraram que a gratificação tardia e autocontrolo são importantes, estando estas duas características associadas ao sucesso escolar, rendimentos e realização profissional.

Assim é a inteligência emocional definida por Daniel Goleman:

- Autoconhecimento – reconhecer o que estamos a sentir e por que o estamos a sentir são a base para uma boa intuição e tomada de decisão.
- Autocontrolo -
- Self-Management – gerir as emoções que nos perturbam de uma forma eficaz para que elas não nos paralisem, ajustando-nos/harmonizando-nos com elas e aprendendo delas o que for necessário. Ser capaz de gerir situações de stress de forma eficaz. Conciliar as nossas ações com as nossas paixões.
- Motivação interna – capacidade de compreender e focar a nossa atenção naquilo que é realmente importante para alcançar os nossos objetivos e sonhos.
- Empatia – Saber o que o outro sente. Ser capaz de se colocar no lugar do outro, compreendê-lo e apoiá-lo.

- Competências sociais – ser capaz de criar e manter relações interpessoais enriquecedoras.

Diferentes estudos têm mostrado que as crianças com um nível de inteligência emocional mais elevado têm um melhor desempenho na escola, lidam melhor com situações de stress e são menos vulneráveis a depressões.

Ao ajudar as crianças a desenvolver a sua inteligência emocional, estamos a ajudá-las a enriquecer a sua personalidade, melhorar a qualidade das suas relações, reforçar a sua capacidade de perseverar, ter uma visão positiva sobre a vida, assim como a ser uma pessoa bem sucedida de um modo geral. Preparamo-las desde muito cedo para serem campeãs para si mesmas, de dentro para fora, revelando a melhor versão de si mesmas ao mundo. Ensinamo-las a tornarem-se donas dos seus próprios pensamentos e sentimentos e, finalmente, a tornarem-se as donas e autoras da sua própria vida.

Ao ensinarmos inteligência emocional aos nossos filhos, a reconhecerem os seus sentimentos, compreenderem de onde vêm e aprenderem a lidar com eles, estamos a ensinar-lhes as competências mais importantes para o seu sucesso na vida. Estudos realizados têm mostrado que a inteligência emocional, ou IE, “estima em mais de 54% a variação do sucesso (relações interpessoais, eficácia, saúde, qualidade de vida)”. Dados adicionais concluem que “jovens com uma IE elevada têm notas mais altas, permanecem na escola e fazem escolhas mais saudáveis.”.

As crianças nem sempre são capazes de reconhecer as suas emoções e raramente sabem como dar-lhes resposta e, a não ser que as ensinemos a distinguir emoções, elas nunca serão capazes de o fazer. Elas podem saber que estão a sentir “algo”, mas não necessariamente saber o que esse “algo” é. Isto explica claramente por que compreender as emoções das crianças pode ajudar a reduzir aquilo que normalmente entendemos como mau comportamento.

Encarar as emoções das crianças como válidas e falar sobre sentimentos de forma regular – como é que te sentiste, como achas que ele se sente, por que achas que ela está tão triste? – é um grande contributo para as ensinar a gerir as suas emoções.

Nesta atividade de aprendizagem, os pais desempenham, obviamente, um papel fundamental.

DESCRIÇÃO:

O Jogo das Emoções dos Animais pode ser desenvolvido pelos pais em qualquer momento da rotina diária com os seus filhos. Neste jogo, os pais poderão servir-se do gosto natural das crianças por animais para as incentivar a identificar e expressar emoções.

O jogo joga-se lançando dois dados e executando aquilo que os dados indicarem.

Os pais terão dois dados.

- O primeiro dado contém, em cada um dos lados, o nome e o desenho de uma de 6 emoções.
- O segundo dado tem, em cada lado, o nome e a imagem de um animal diferente.

Quatro emoções básicas		
ZANGADO	TRISTE	
FELIZ	ASSUSTADO	
Mais opções		
MAGOADO	FRUSTRADO	ALEGRE
ENSONADO	ENVERGONHADO	
DISPARATADO		
TÍMIDO	ISOLADO	

Os dados podem ser disponibilizados pela escola ou feitos pelos pais e pelas crianças, seguindo instruções e modelos facultados pela escola.

O jogo:

- ➔ Um jogador lança os dois dados.
- ➔ De acordo com o resultado obtido, o jogador imita o animal vivenciando a emoção específica.
- ➔ Passa a vez para o jogador seguinte e assim sucessivamente.

É possível incluir algumas variantes:

- Pode escrever/desenhar outras emoções nos dados, sendo as crianças a escolher que emoções preferem imitar;
- Em vez de animais, podem ser utilizados 6 familiares ou locais que as crianças frequentam ou qualquer outra coisa que seja do seu gosto.

O jogo pode ser levado um passo mais à frente, dependendo da disponibilidade das crianças para explorar emoções mais profundas. Por exemplo, quando a criança dramatiza um animal enfurecido, os pais falam sobre as melhores formas de gerir a raiva. Podem focar-se em como um animal reagiria, já que as crianças tendem a relacionar-se bem com os animais.

A ESCOLA DOS PAIS / ESCOLA PARA PAIS

ÁREA (OBJETIVOS):

1. Envolver os pais na vida escolar;
2. Atrair os pais à escola;
3. Envolver os pais na educação dos filhos;
4. Promover entre os pais o valor da educação;
5. Clarificar dúvidas/questões/preocupações dos pais;
6. Potenciar pais ativos no processo de aprendizagem dos seus filhos;
7. Ajudar os pais a estudar com os filhos e não para os filhos.

METODOLOGIA / TÉCNICAS:

Conversa aberta/mesa redonda/diálogo/partilha de práticas.

CONTEXTUALIZAÇÃO TEÓRICA (se aplicável):

- Falta de interesse parental pela escola;
- Falta de tempo dos pais para virem à escola;
- Pouco envolvimento dos pais na educação escolar;
- Pais descuidados no crescimento dos filhos, transferindo essa responsabilidade para a escola.

DESCRIÇÃO

Sessões mensais com o objetivo de se refletir, em conjunto, sobre temas relevantes. Tópicos a abordar:

- Hiperatividade;
- Ansiedade;
- Estratégias de parentalidade ativa;
- Métodos e estratégias de estudo;
- Redes de desafios sociais / online;
- Orientação vocacional;
- Etc.

AValiação DA ATIVIDADE

Observação direta.

As sessões são avaliadas qualitativamente pelos participantes e deverá ser preparado um questionário para ser preenchido no final de cada sessão.

MESA REDONDA COM... PAIS E TUTORES SOBRE PARENTALIDADE POSITIVA

ÁREA (OBJETIVOS):

1. Promover a cooperação entre os diversos agentes educativos;
2. Incentivar a reflexão em grupo e a autorreflexão sobre atitudes e comportamentos dos alunos e pais / tutores;
3. Contribuir para melhorar a relação escola-família;
4. Colaborar na aproximação entre os princípios da educação e o ensino básico;
5. Conhecer e praticar estratégias para lidar com o comportamento inadequado das crianças;
6. Compreender a importância de educar de forma positiva e conhecer estratégias que o concretizem;
7. Promover a discussão entre pares.

GRUPO-ALVO:

Pais e cuidadores de alunos que frequentam o Primeiro Ciclo.

CALENDÁRIO DE EXECUÇÃO:

- 1.º Período – novembro (para pais / tutores dos 1.º e 2.º anos)
- 2.º Período – abril (para pais / tutores dos 3.º e 4.º anos)

METODOLOGIA / TÉCNICAS:

Sessão de trabalho orientada pelo Psicólogo do Grupo, composta por duas partes:

Parte I – Apresentação do tema/tópico;

Parte II – Discussão e partilha de experiências/ideias.

Método de trabalho: Trabalho coletivo/trabalho em equipa

RECURSOS:

- Auditório (para acolher a sessão);
- Computador;
- Videoprojetor;
- Apresentação Power Point.

DESCRIÇÃO:

Para cada uma das sessões será enviado um convite a todos os pais/tutores dos alunos que frequentem os respetivos anos de escolaridade. Utiliza-se o caderno diário como canal de comunicação para convidar os pais.

Organização de cada sessão de acordo com o público-alvo e o tema a ser desenvolvido: “Parentalidade positiva”.

Parte I:

- Apresentação dos participantes
- Exposição do tópico a partir de uma apresentação em PowerPoint (sob a responsabilidade do psicólogo)

Parte II:

- Diálogo com os pais e debate sobre o tema
- Resposta/apoio individual aos pais/cuidadores que apresentem situações específicas e necessitem de tratamento personalizado

AValiação DA ATIVIDADE:

Observação direta (participação e interesse dos pais/tutores);
 Número de participantes.

OUTROS RECURSOS IMPORTANTES (links, etc.):

O PowerPoint em anexo – também como documento adicional à Toolkit – Anexo 3



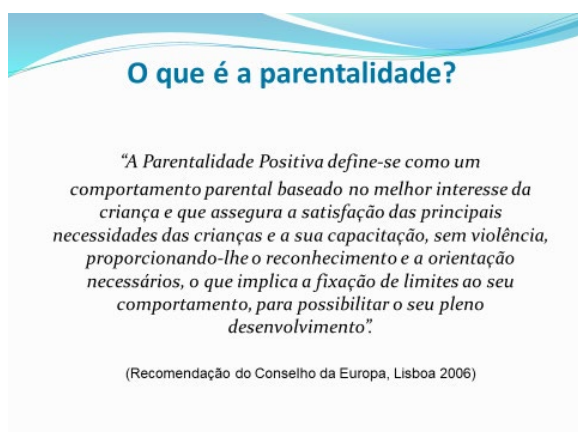
Apresentação

• Eu sou o/a _____

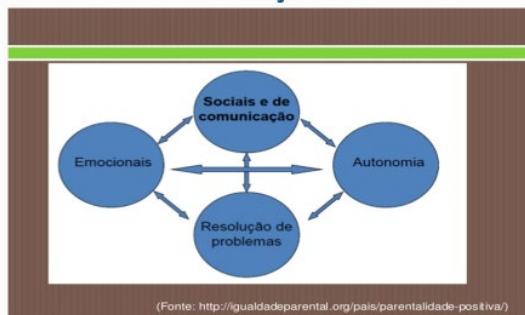
e o/a meu/minha filho/a chama-se _____

e tem de positivo _____

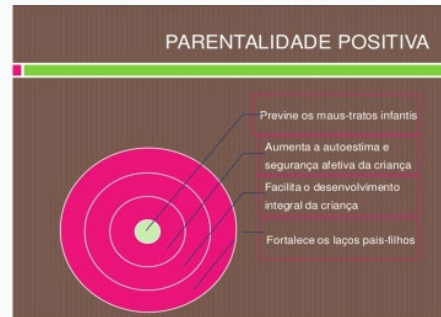
Nesta sessão gostava de falar sobre _____



Capacidades em desenvolvimento na criança



A Parentalidade Positiva



COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER

Reconhecer a importância e a necessidade de definir regras e limites ao comportamento das crianças/jovens, de modo firme e consistente;
 Conhecer e treinar estratégias para lidar com os comportamentos inadequados das crianças/jovens (ex.: reforço/elogio, ignorar ativo, time-out, consequências);
 Compreender a importância da comunicação não verbal e da expressão e partilha de afetos no desenvolvimento e vinculação emocional da criança/jovem;
 Perceber a importância de educar positivamente e conhecer estratégias para que isso seja possível;
 Conhecer o processo de avaliação e intervenção na promoção da parentalidade positiva.

A FAMÍLIA: visão sistémica

A família é um sistema que integra vários subsistemas: Individual, Conjugal, Parental, Filial, Fraternal;
 Limites, papéis/funções e rotinas específicas (Minuchin, 1982).

SUBSISTEMA PARENTAL



NUTRIR, GUIAR E CONTROLAR

- dar apoio ao desenvolvimento, educação e socialização das crianças, incluindo as necessidades físicas, a estimulação, o suporte emocional, as oportunidades de aprendizagem, a orientação moral, o desenvolvimento da resiliência e a autoestima (Relvas, 1996);

- apoiar a criança no seu processo de autonomia/individuação - estruturação do ambiente, monitorização e supervisão (Bradley, 2002).



A FAMÍLIA: visão sistémica

Ciclo vital da família: a evolução da Família ao longo dos anos é caracterizada por vários estádios:

1. Formação do casal;
2. Família com filhos pequenos;
3. Família com filhos na escola;
4. Família com filhos adolescentes;
5. Família com filhos adultos
- ...

Tarefas
 Desafios/exigências
 Períodos de crise
 Necessidades

NECESSIDADES DE "um conjunto de atividades educativas e de suporte que auxiliem os pais a compreenderem as suas próprias necessidades sociais, emocionais, psicológicas e físicas e as dos seus filhos e aumentem a qualidade das relações entre eles".

(Pugh et al., 1997)

PARENTALIDADE HOJE

- Novas formas de família ou alterações na estrutura/configuração familiar - acréscimo de situações de divórcio e de famílias monoparentais e reconstruídas;
- Consumo de drogas, delinquência, violência, abandono escolar;
- Aumento do emprego precário, desemprego, e, consequentemente, das dificuldades económicas;
- Abuso e negligência parental, os problemas emocionais de crianças e adultos, bem como da elevada incidência da gravidez na adolescência;
- Individualismo e competitividade;
- Dificuldades em conciliar a vida familiar com a carreira profissional;
- Pouca disponibilidade dos pais, menor empatia face às necessidades dos filhos, bem como dificuldade em manter o afeto ou vínculo consistente.

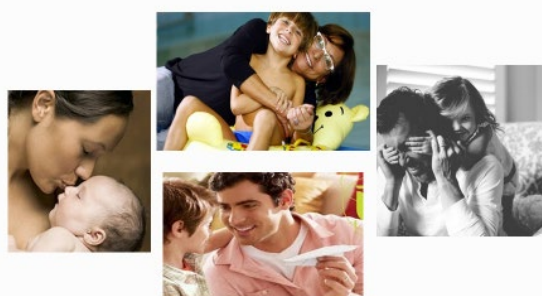
INTERVENÇÃO NA PARENTALIDADE

- Dar a cada família o SUPORTE PSICO-SOCIO-EDUCATIVO que ela precisa e deseja;
- Mobilizar as COMPETÊNCIAS E ENERGIAS da família, partindo das capacidades dos pais, ou seus substitutos, e das características e dinâmicas familiares;
- Preservar a RESPONSABILIDADE EDUCATIVA dos pais, potenciando as suas CAPACIDADES PARENTAIS.



O carinho

- Dar carinho aos filhos é o primeiro passo dos pais que querem saber como educar as crianças corretamente.
- A ternura e o amor são os primeiros estímulos que a criança precisa receber desde o primeiro dia de sua existência.
- Sem esses estímulos seu bom desenvolvimento emocional é mais difícil.



A autoridade

A autoridade é a segunda base para saber como educar as crianças.

No período de desenvolvimento, a autoridade é fundamental e imprescindível para alcançar o equilíbrio emocional.

Se não há limites, as crianças ficam perdidas neste mundo cheio de possibilidades e estímulos.

Regras e Limites

- As regras e os limites são fundamentais para a criança aprender o **autocontrole**, para saber o que está certo e errado, facilitando a vivência dentro e fora da esfera familiar.



- Conhecidas as regras, a vida torna-se mais fácil para pais e crianças.

- As regras proporcionam segurança, desde que sejam necessárias, estáveis e que não reprimam muito o campo de ação dos pequenos.
- As crianças aceitam as **regras** com muito mais facilidade e sem oposição se elas são apresentados de **forma clara, segura e construtiva**, colocando mais ênfase no que é permitido do que no está proibido.
- Sempre que possível avise que **a hora** de fazer algo está a aproximar-se e portanto a ordem que der vai ter de ser cumprida.
- Desta forma, as crianças começam a preparar-se para o fim da atividade e também a desenvolver as noções de tempo.
"Daqui a 5 minutos são horas de arrumar os legos"

Dê ordens claras

Dialogue sempre.

Use **linguagem adequada** à faixa etária da criança e **tom firme**.

Ao dar uma ordem, **olhe nos seus olhos da criança**.

É preciso persistência, mas psicólogos garantem que funciona:
"Diga o que ela deve fazer uma única vez".

Aguarde alguns minutos e **verifique se ela já fez o que você pediu**. Se não, **pegue-a pela mão e a acompanhe na execução**.

Repita até que ela se condicione a fazê-lo.

Importância das ordens...

- As ordens não devem ser contraditórias.
- É importante que haja coordenação entre pai, mãe, tios/as e avós;
- Por vezes acontece que um dos pais dá uma ordem e o outro dá outra logo a seguir sem se aperceber da primeira ordem que foi dada.
- Isto contribui para aumentar o nível de desobediência e o nível de conflitualidade na família.
- É fundamental que os adultos dêem apoio às ordens que foram dadas anteriormente por cada um deles;
- É importante assegurar-se que as crianças acabaram de cumprir uma ordem dada por outra pessoa, antes de as mandar fazer outra;
- O cumprir ou não cumprir as ordens deve ter consequências;
- Depois de uma ordem, deve haver uma consequência ou responsabilização pelo incumprimento da ordem.

Consequências claras

- Não podem contornar as regras, nem desafiar os limites sem terem de lidar com as consequências.
- Por mais que lhe possa custar, há que cumprir as consequências – nunca ninguém disse que a disciplina ia ser fácil, mas mais importante do que isso é que seja eficaz.
- A longo prazo valerá a pena.

Exemplos de elogios verbais:

- Parabéns!
- É espetacular quando...
- Eu gosto quando...
- Fantástico!
- Fizeste isto tudo sozinho/a... Muito bem!
- Isso deve ter dado muito trabalho!
- Esforçaste-te mesmo para...
- Por te teres portado tão bem, eu e tu vamos...

- Se a criança lhe pede para Brincar. Em vez de dizer:
"Já vou!"
Seja mais preciso/a e diga:
"Dá-me 5 minutos, depois brinco contigo."
- Quando a criança entorna o sumo enquanto o está a beber...em vez de dizer:
"Tem cuidado, és sempre a mesma coisa!"
Procure dizer:
"Pega no copo com as duas mãos."
- Quando está na hora de arrumar brinquedos...talvez resulte bem dizer
"Vamos lá arrumar os brinquedos."
em vez de dizer:
"São horas de arrumares os brinquedos."

Elogios não-verbais, que pode experimentar fazer e treinar com os seus filhos:

- Abrçar
- Fazer uma festa no rosto, passar a mão no cabelo
- Pôr o braço no ombro da criança
- Sorrir
- Beijar
- Fazer o sinal de "fixe"
- Piscar o olho
- "Mais cinco"



O respeito

- Ensinar a criança a respeitar não só os adultos, mas todas as pessoas que a rodeiam passa por coisas tão simples como aprender a dizer:

Muito Obrigada
Com licença
Por favor
Desculpe
Bom dia
Boa tarde
Boa Noite
Até logo

- Não gritar ou bater são outras ações que devem ser controladas/evitadas



Faça parte do modelo...

- As crianças observam e copiam tudo aquilo que seja do mundo adulto, por isso, se estiver sempre a **gritar com a pequenada**, eles vão pensar que não há nada de errado com isso e serão certamente um espelho do mesmo tipo de comportamento.
- Ao **respirar fundo e pensar duas vezes antes de falar, pode fazê-lo de forma calma**, lembrando à criança que é assim que se fala e se deve comportar.
- Cabe a si estabelecer o **tom das situações**, que as crianças acabam por seguir esse caminho.

Foque o comportamento que quer ver em vez do que **não quer ver**

- Quando se pensa em disciplina para crianças, a palavra que vem imediatamente à cabeça é “**não**”, porém, esta deve ser substituída pelo “**sim**” sempre que possível, ou seja, troque o “**não debes**” por “**deves**” é mais fácil a criança aprender.
- Por exemplo, em vez de dizer “**não batas com os carrinhos na mesa**” diga “**ao fazeres isso podes estragar a mesa, brinca com os carrinhos no chão, aí andam mais depressa!**”.

Descubra as causas de...

Se o mau comportamento é uma constante e todos os atos de disciplina estão a ser infrutíferos, é importante avaliar a situação e perceber qual o motivo por de trás da desobediência:

Será que aconteceu alguma coisa na escola?

Será que a criança não se sente bem?

Estará a dormir o suficiente?



O mau comportamento nem sempre é capricho infantil, por isso, converse com a criança depois de ela se acalmar e tente avaliar melhor a situação e a forma como a pode resolver.

Crie um bom vínculo afetivo

Demonstre **carinho, converse e brinque**.

Assim, você cria uma maior cumplicidade com a criança.

Segura de que tem a atenção dos pais, ela aprende que não precisa recorrer à desobediência para chamar a atenção.

Dessa maneira, quando você precisar impor uma regra, a criança compreenderá mais facilmente que há momentos em que ela deve obedecer.

Valorize o papel da criança

Seu filho precisa conhecer a importância dele na família e saber qual o seu lugar na partilha de situações.

Para isso, é bom que ele tenha o seu lugar reservado na mesa das refeições e seja ouvido pelos pais.

“A criança deve saber que obedecer aos pais contribui para o desenvolvimento de uma dinâmica familiar harmoniosa, na qual todos são recompensados”.

Seja firme...



- O segredo por de trás do sucesso da disciplina infantil é a **capacidade de manter-se firme**, ou seja, se a criança já sabe que não pode levar brinquedos para a escola, **não ceda só porque ela resolveu fazer uma birra gigante**.
- Se a hora de dormir é às 21h30, não ceda porque a criança quer brincar mais um bocadinho.
- No momento em que ceder, a criança vai continuar a testar os limites vezes sem conta.

Gosto de ti!

- Ser firme não significa que não pode dizer à criança quanto gosta dela ou dar-lhe um **abraço** depois de lhe chamar a atenção pelo mau comportamento ou de explicar porque não gostou de determinada ação ou palavras.
- É uma forma interessante de mostrar à criança que a disciplina não significa que se goste menos um do outro e que apesar dos conflitos tudo vai acabar bem.

Crie uma rotina



Utilize o bom senso e estabeleça uma rotina para o seu filho.

A rotina é fundamental, pois traz segurança e faz com que a criança se sinta cuidada. Aos poucos, dê-lhe uma certa autonomia para executar pequenas ações sozinhos.

A criança gosta de **sentir-se capaz**.

Uma rotina bem adaptada ao ritmo da criança reduz a ansiedade, faz com que ela se lembre de algumas tarefas quotidianas, como escovar os dentes após as refeições, e tenha um sono de qualidade.

Rotinas

- Contar uma história
- Ler uma história
- Falar de sítio/lugar especial com o filho
- Passear com o filho
- Criar hábitos de higiene e limpeza

Refeições

- Transforme as refeições em momentos de prazer.
- Jamais leve para a mesa um assunto desagradável ou que você saiba que poderá gerar atrito.
- Seja gentil e sente-se à mesa com o propósito de fazer sua família feliz e de compartilhar paz, carinho e amor.

Converse com seus filhos abertamente

Não guarde mágoas ou segredos nem evite assuntos delicados.

Fale tudo, mas escolha a hora certa.

Quando sentir que está com o corpo em posição de ataque, **espere acalmar-se, faça uma caminhada, tome um banho, relaxe.**

Só depois fale.

Três dicas para a construção de uma parceria entre família e escola

- Conhecer a escola, entender seu projeto pedagógico, **para saber se a instituição responde às expectativas da família.**

- Entender que **a escola é aliada na educação** do filho e estabelecer o respeito mútuo.

- Apenas o **diálogo pode resolver a confusão** sobre qual é o papel da escola e o papel da família.

Por isso valerá a pena...

- **Aprender a dizer como é que a criança deve fazer**, para que a criança aprenda limites e outras regras sociais de convivência.
- **Dar autonomia**, de maneira que a criança aprenda a fazer suas próprias escolhas e serem responsáveis pelas consequências delas.
- **Não se esqueça de elogiar**, pois quando a criança sabe quais são suas qualidades - e defeitos - **sua autoestima é fortalecida.**

BIBLIOGRAFIA

1. Anna Konkel-Zajac, „Jak zorganizować doradztwo zawodowe w szkole”, <https://indywidualni.pl/edustrefa/jak-zorganizowac-doradztwo-zawodowe-w-szkole>
2. <http://blizejterapii.blogspot.com/2014/12/balony-zosci-cwiczenie-w-pracy-ze-zoscia.html>
3. <https://emocje-cialo-umysl.pl/7-pomyslow-jak-cwiczyc-mindfulness-z-dziecmi/>
4. <http://pracowniakapeluszy.wordpress.com/2012/10/19/bajka-o-cieplym-i-puchatym/>
5. <http://www.interaktywnaeducacja.pl/?p=486>
6. <http://www.zosia.piesta.pl/bajka.htm>
7. National Coalition for Parent Involvement in education. 2006. *Research Review and Resources*. Retrieved September 16, 2011. Henderson, A.T., and K.L. Mapp. 2002. *A New Wave of Evidence: The Impact of School, Family, and Community Connections on Student Achievement*. Henderson, A.T., and Nancy Berla. 1995. *A New Generation of Evidence: The Family Is Critical to Student Achievement*. Washington, DC: Center for Law and Education, 14–16
8. *Poradnik Wychowawcy*, February 2001
9. Toolkit for Family Involvement in Education, Oregon Department of Education, 2006
10. Toolkit for Parental Participation, National Guidance & Local Implementation, December 2015, Tusla - Child and Family Agency, 2015