



# EBESA

## Curso de Formação de Professores Estratégias para o Bem-Estar na Sala de Aula

Adelinda Candeias & António Portelada (Coord.),

Universidade de Évora

2022

**Título:** O que faz o meu dia? / What make my day?

Vol I.

**Subtítulo:** Bem-estar, competências socioemocionais e funcionamento executivo em crianças e jovens

**Edição Portuguesa:** Agosto de 2022

**Coordenação:** Adelinda Candeias & António Portelada, (Coord.), Cristina Guerra, Heldemerina Pires, Glória Franco, Luísa Grácio, Maria João Carapeto, Susana Fragoso e Inês Calisto

© 2022, **Universidade de Évora** (Departamento de Ciências Médicas e da Saúde – Escola de Saúde e Desenvolvimento Humano)

**Composição e Design Gráfico:** António Portelada, Adelinda Candeias & Ana Lúcia João



ISBN: 978-972-778-197-3

REFLECT PROJECT 2019–1–BE02–KA201-060353

Para mais informações e consulta dos produtos preliminares aconselha-se a consulta do website do projeto:

<https://www.reflectproject.eu/>

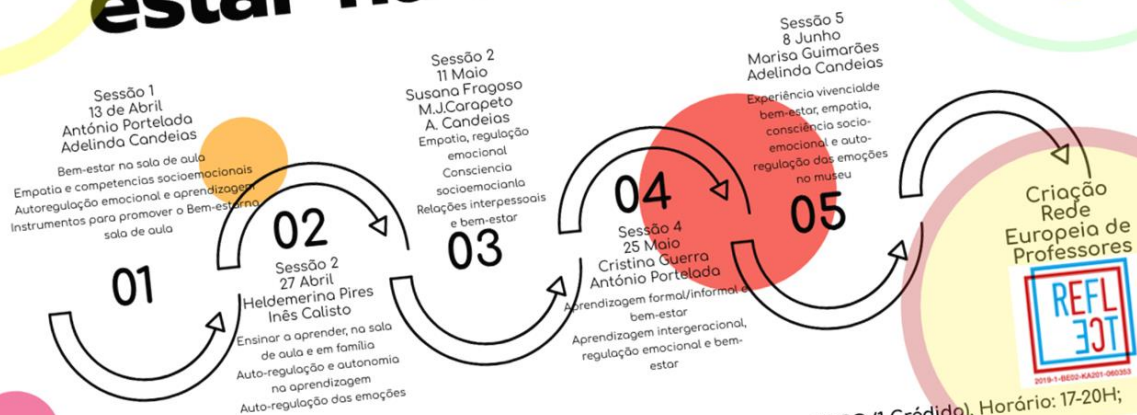
Esta publicação pode ser adaptada, reproduzida e partilhada; os autores devem ser referenciados sempre que a obra ou parte dela seja utilizada ou partilhada; a obra não pode ser utilizada comercialmente; e quaisquer derivados têm de ser partilhados nos mesmos termos de licença ou licenciamento.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui um aval do seu conteúdo, que reflete unicamente o ponto de vista dos autores, e a Comissão não pode ser considerada responsável por eventuais utilizações que possam ser feitas com as informações nela contidas.

# Estratégias para o bem-estar na sala de aula



Universidade de Évora: Curso online via zoom, Em processo de acreditação pela FOCO (1 Crédito), Horário: 17-20H;

## Índice

<b>PARTE I - GUIAS DO PROFESSOR - FACILITADOR .....</b>	<b>8</b>
<b>GUIA DO PROFESSOR – FACILITADOR SESSÃO I .....</b>	<b>9</b>
INTRODUÇÃO DO GUIA DO PROFESSOR-FACILITADOR .....	11
SESSÃO 1.....	11
PARTE 2 - VISÃO GERAL DO CURSO .....	15
PARTE 3 - INTRODUÇÃO AOS CONCEITOS-CHAVE .....	21
PARTE 4 - O QUE VALORIZA O MEU DIA/ <i>MAKE MY DAY (A VISÃO DA CRIANÇA)</i> .....	25
PARTE 5 - IMPLEMENTAÇÃO (PREPARAR A PRÁTICA) .....	29
PARTE 6 - REFLEXÃO: VER, PENSAR, DIZER E FAZER .....	31
PARTE 7 - AVALIAÇÃO E FIM DA SESSÃO.....	33
<b>GUIA DO PROFESSOR – FACILITADOR SESSÃO II .....</b>	<b>34</b>
SESSÃO 2.....	36
PARTE 1 - REFLEXÃO DA IMPLEMENTAÇÃO .....	38
PARTE 2 - INTRODUÇÃO À FUNÇÃO EXECUTIVA.....	40
PARTE 3 - ENVOLVIMENTO PARENTAL E LIGAÇÃO À APRENDIZAGEM AUTORREGULADA .....	44
PARTE 4 - DESENVOLVER ENTENDIMENTO COMUM –LÍNGUA FRANCA .....	47
PARTE 5 - IMPLEMENTAÇÃO (APRENDIZAGEM ATIVA).....	49
PARTE 6 - REFLEXÃO: VER, PENSAR (SENTIR), DIZER, FAZER .....	51
PARTE 7 - AVALIAÇÃO E FINAL DA SESSÃO.....	53
<b>GUIA DO PROFESSOR – FACILITADOR SESSÃO III .....</b>	<b>54</b>
SESSÃO 3.....	56
PARTE 1 - REFLEXÃO SOBRE A IMPLEMENTAÇÃO.....	59
PARTE 2 - INTRODUÇÃO À CONSCIÊNCIA SOCIAL.....	62
PARTE 3 - CONSTRUÇÃO DE RELAÇÕES .....	69
PARTE 4 - EMPATIA.....	74
PARTE 5 - IMPLEMENTAÇÃO (APRENDIZAGEM PELA AÇÃO).....	79



PARTE 6 - REFLEXÃO: VER PENSAR DIZER FAZER .....	81
PARTE 7 - AVALIAÇÃO E FINAL DA SESSÃO.....	83
<b>GUIA DO PROFESSOR – FACILITADOR SESSÃO IV .....</b>	<b>84</b>
INTRODUÇÃO DO GUIA DO PROFESSOR - FACILITADOR.....	86
PARTE 1 - REFLEXÃO SOBRE A IMPLEMENTAÇÃO DE PRÁTICAS PROMOTORAS DE ASE E FE... 89	89
PARTE 2 - TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL.....	92
PARTE 3 - AMBIENTES AMIGÁVEIS (ESPAÇOS SEGUROS PARA A APRENDIZAGEM).....	94
PARTE 4 - CONTEXTO COMUNITÁRIO (EDUCAÇÃO INTERGERACIONAL BASEADA NO LOCAL) 97	97
PARTE 5 - IMPLEMENTAÇÃO (APRENDIZAGEM ATIVA) .....	101
PARTE 6 - REFLEXÃO: VER PENSAR DIZER FAZER .....	103
PARTE 7 - AVALIAÇÃO E FINAL DA SESSÃO.....	105
<b>GUIA DO PROFESSOR – FACILITADOR SESSÃO V .....</b>	<b>106</b>
INTRODUÇÃO DO GUIA DO PROFESSOR - FACILITADOR.....	108
PARTE 1 - BREVE REVISÃO DE TODO O CURSO .....	111
PARTE 2 - REFLEXÃO VER, DIZER, PENSAR, FAZER .....	113
PARTE 3 - APRESENTAÇÃO DA EQUIPA.....	115
PARTE 4 - AVALIAÇÃO & FIM DA SESSÃO .....	116
<b>PARTE II - GUIAS DE EXERCÍCIOS PARA A SALA DE AULA.....</b>	<b>118</b>
<b>GUIA DE EXERCÍCIOS PARA A SALA DE AULA - SESSÃO I.....</b>	<b>119</b>
INTRODUÇÃO.....	121
EXERCÍCIO 1 - O QUE VALORIZA O MEU DIA .....	122
EXERCÍCIO 2 - FAÇA O MEU MAPA DO DIA .....	124
EXERCÍCIO 3 - MOCHILA DE RESILIÊNCIA.....	127
EXERCÍCIO 4 - ATIVIDADE FÍSICA – ATENÇÃO PLENA/ATIVA/SENSORIAL.....	130
EXERCÍCIO 5 - VER PENSAR DIZER FAZER.....	133
<b>GUIA DE EXERCÍCIOS PARA A SALA DE AULA - SESSÃO II.....</b>	<b>138</b>



INTRODUÇÃO.....	140
EXERCÍCIO 1 - CHECK-IN ESTRATÉGIAS PARA O BEM-ESTAR NA SALA DE AULA! .....	141
EXERCÍCIO 2 - AJUDAR COM OS TRABALHOS DE CASA .....	144
EXERCÍCIO 3 - MODELAÇÃO: AULA ABERTA .....	146
EXERCÍCIO 4 - METACOGNIÇÃO .....	147
EXERCÍCIO 5 - APRENDIZAGEM INFORMAL ATRAVÉS DE JOGOS (FE).....	149
EXERCÍCIO 6 - SCAFFOLDING .....	151
EXERCÍCIO 7 - TETRAPLANEAMENTO (APOIO).....	152
EXERCÍCIO 8 - A IMPORTÂNCIA DO FEEDBACK .....	154
EXERCÍCIO 9 - DAR TEMPO PARA REFLETIR .....	155
EXERCÍCIO 10 - LISTA DE VERIFICAÇÃO DE AUTORREGULAÇÃO .....	156
EXERCÍCIO 11 - COCRIAÇÃO DE UMA LINGUAGEM PARA ASE-FE.....	158
EXERCÍCIO 12 - TREINO DE PARTILHA .....	160
<b>GUIA DE EXERCÍCIOS PARA A SALA DE AULA - SESSÃO III.....</b>	<b>161</b>
INTRODUÇÃO.....	163
EXERCÍCIO 1 - QUESTÕES CURIOSAS/ CONSTRUIR RELACIONAMENTOS .....	164
EXERCÍCIO 2 - COMUNICAÇÃO VERBAL E NÃO-VERBAL .....	167
EXERCÍCIO 3 - ATIVIDADES PARA PROMOVER A ESCUTA ATIVA.....	170
EXERCÍCIO 4 - EMPATIA.....	173
EXERCÍCIO 5 - O QUE POSSO FAZER POR TI? .....	175
EXERCÍCIO 6 - ACEITAR A DIVERSIDADE.....	177
EXERCÍCIO 7 - PARTILHAR PRÁTICAS .....	179
<b>GUIA DE EXERCÍCIOS PARA A SALA DE AULA - SESSÃO IV .....</b>	<b>180</b>
INTRODUÇÃO.....	182
EXERCÍCIO 1 - DESENVOLVIMENTO DO NOSSO QUADRO DE RESILIÊNCIA.....	183
EXERCÍCIO 2 - TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL .....	185



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



EXERCÍCIO 3 - PLANEAMENTO (PARA TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL) .....	187
EXERCÍCIO 4 - ATIVOS PARA O SUCESSO – CONSIDERAÇÃO .....	190
EXERCÍCIO 5 - A QUESTÃO MILAGROSA – SOLUÇÕES FOCADAS NO PENSAMENTO .....	193
EXERCÍCIO 6 - VIRA! .....	195
EXERCÍCIO 7 - CONTEXTO COMUNITÁRIO – EDUCAÇÃO BASEADA INTERGERACIONAL .....	198
EXERCÍCIO 8 - PRÁTICA DE PARTILHA.....	201



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Parte I

## Guias do Professor - Facilitador

Adelinda Candeias & António Portelada (Coord.), Luísa Grácio, Maria João Carapeto,  
Heldemerina Pires, Cristina Guerra, Glória Franco, Susana Fragoso & Inês Calisto.....

**REFLECT**

2019-1-BE02-KA201-060353

**Universidade de Évora**

**2021**





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

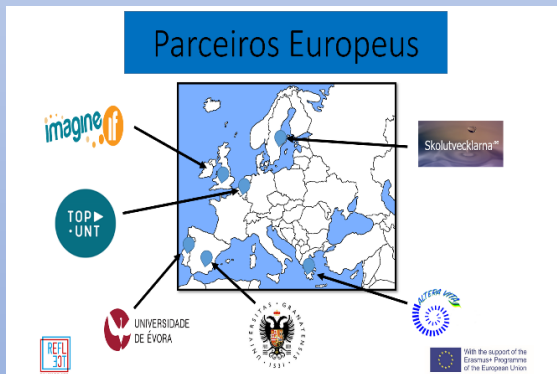


# GUIA DO PROFESSOR – FACILITADOR

## SESSÃO I



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*O que valoriza o meu dia!*

*Make my day!*

Um curso de curta duração para professores e profissionais de educação, que fomenta o desenvolvimento do bem-estar, da autoconsciência, da confiança. a aprendizagem socioemocional e o funcionamento executivo na sala de aula.



## Guia do Professor - Facilitador SESSÃO 1

Abril 2021



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## INTRODUÇÃO DO GUIA DO PROFESSOR-FACILITADOR

### **REFLECT - Finalidade do Projeto**

Sensibilizar e estimular o Funcionamento Executivo (FE) e a Aprendizagem Socioemocional (ASE), integrando estratégias baseadas em evidências na sala de aula para capacitar alunos, professores e pais.

### **Sessão 1:**

Tópico: Introdução Para Refletir

### **Objetivo do curso:**

Fomentar o desenvolvimento de competências mais críticas para ensinar e desenvolver o ASE e FE através de um maior envolvimento e promoção da aprendizagem dos mesmos no dia-a-dia das atividades escolares, dentro e fora da sala de aula.

## SESSÃO 1

### **Objetivos:**

1. Introduzir o REFLECT e os elementos-chave do conteúdo do curso, expectativas, metodologia e procedimento.
2. Aumentar a compreensão de uma definição de ASE e seus componentes, incluindo ligações à Autorregulação e Funções Executivas.
3. Entender como a ASE pode ser integrada em todo o ensino e aprendizagem na escola.
4. Identificar aspetos do ASE na sua própria prática e formular exemplos.
5. Sensibilizar para o processo de desenvolvimento da ASE e como esta afeta e é afetada pela escola, pela aprendizagem, pelos pais e pela comunidade.
6. Explorar a dia e as perspetivas da criança ao longo do dia para compreender as oportunidades de intervenção e quem pode influenciar o seu dia.



7. Capacitar os participantes a consolidarem a sua aprendizagem, refletir sobre a prática e permitir uma definição de objetivos e estratégias a implementar em sala de aula entre as sessões.
8. Criar um ambiente de aprendizagem seguro e confiante que permita a aprendizagem ativa da prática através de feedback, adaptação e inovação focadas nas atividades implementadas com alunos/as.

### Resultados Desejados:

No final da sessão, os participantes poderão:

- explicar ASE para alunos/as e pais.
- compreender como a ASE está interligada com as atividades do dia-a-dia da escola.
- possuir algumas ideias para como melhorar a ASE no ensino.
- utilizar a ASE para melhor apoiar os/as alunos/as a navegar no contexto social e cultural da sua aprendizagem (contexto cultural: comer, dormir, brincar, fazer, ser, relaxar, relacionamentos).
- sentir-se mais confiante na sua prática quotidiana para introduzir a ASE de modo confiante, com uma maior autoconsciência da ASE e de uma aprendizagem experiencial através da sua aplicação prática em atividades.

### Esta sessão vai fornecer:

Uma abordagem baseada em pontos fortes para entender a ASE e a FE dentro das oportunidades de aprendizagem diárias através da lente de uma criança.

Linhas orientadoras para a reflexão modelando uma estrutura de *coaching* baseada em ASE (Ver, Pensar, Sentir, Dizer, Fazer) para os participantes capacitarem a autoconsciência e a aprendizagem autoguiada através da reflexão contribuindo para cumprir o objetivo do curso: O que Valoriza o Meu Dia (*Make My Day*)?

### Sessão 1 Visão geral

Esta sessão foi concebida para 3 horas presenciais:

<b>Parte 1</b>	Questionários pré-curso	(15 mins)
<b>Parte 2</b>	Introdução ao REFLECT & Visão Geral do Curso	(45 mins)
<b>Parte 3</b>	Introdução à/ Orientação em ASE/FE	(45 mins)
<b>Parte 4</b>	<i>O Que Valoriza o Meu Dia (Make My Day)</i> – Visão do/a aluno/a	(45 mins)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



<b>Parte 5</b>	Implementação	(15 mins)
<b>Parte 6</b>	Reflexão	(15 mins)
<b>Part 7</b>	Avaliação	(15 mins)

**Materiais:**

- Apresentação em *Powerpoint*,
- Guia de exercícios para a sala de aula.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## PARTE I - QUESTIONÁRIOS (PRÉ-CURSO)

### Formador

Olá e bem-vindos. Antes de iniciarmos o curso, pedimos que levemos 10 minutos para completar individualmente uma série de questionários pré-curso. Isto é para garantir que temos a informação que precisamos para avaliar o curso.

O link aos questionários é fornecido na Apresentação PowerPoint da sessão 1, e na plataforma do curso.

### Nesse link você vai encontrar:

- i. o documento de consentimento informado
- ii. informação sobre a proteção de dados
- iii. um questionário sociodemográfico
- iv. um questionário para avaliar conhecimentos anteriores e
- v. um questionário sobre crenças sobre a ASE e a FE.

Por favor, preencha cada documento online na ordem apresentada – isto levará cerca de 10 minutos e é muito importante para o projeto. Obrigado pela sua cooperação e colaboração.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## PARTE 2 - VISÃO GERAL DO CURSO

### **Objetivo:**

Aumentar a compreensão de uma definição de ASE e seus componentes, incluindo ligações à Autorregulação e Funcionamento Executivo.

### **Materiais:**

Slides: 1-23

### **Formador:**

Um desafio-chave para as escolas do século XXI envolve ensinar alunos culturalmente diversos com habilidades e motivação variadas para a aprendizagem. Os professores precisam de ferramentas para ajudá-los a lidar com esta diversidade e oferecer a todos os alunos uma aprendizagem inclusiva de alta qualidade. As escolas desempenham um papel importante fomentando não só o desenvolvimento cognitivo dos alunos, mas também o seu desenvolvimento social e emocional. No entanto, a experiência mostra que as escolas ainda lutam quando lidam com alunos que carecem de competências sociais e emocionais e de funcionamento executivo (FE). Alunos com FE pobres estão muitas vezes a faltar ou a sair da escola cedo e em risco de desenvolver problemas emocionais e comportamentais. A investigação indica que as intervenções na aprendizagem social e emocional (ASE) e no funcionamento executivo nas escolas têm um impacto positivo nas competências sociais-emocionais, na ligação à escola, no comportamento social positivo, na realização académica, na inclusão social e na redução dos problemas de conduta e no stress emocional.

Sabemos que os/as alunos/as, especificamente as que têm necessidades educativas especiais, beneficiam de estratégias de ensino eficazes baseadas em evidências para maximizar as suas capacidades de aprendizagem. De acordo com a investigação, a formação ASE e FE é mais eficaz na capacitação do contexto dos alunos (professores, pais) para integrar estas ações na sua rotina diária. No entanto, estes programas focam-se frequentemente em aspetos específicos da ASE ou FE e são dados por especialistas (muitas vezes em contexto terapêutico). Como consequência, o efeito duradouro – uma vez que o programa chega ao fim – é mínimo. Por isso, é necessário desenvolver



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



estratégias para que professores e pais promovam o ASE e o FE dos/as alunos/as que podem ser facilmente incorporadas na prática diária.

No projeto REFLECT pretendemos promover o envolvimento e crescimento social, emocional e académico dos/das alunos/as, oferecendo estratégias baseadas em evidências para melhorar a ASE e a FE na prática diária.

Em última análise, pretendemos reduzir o risco de exclusão social e melhorar o desempenho académico dos alunos, potenciando a consciência da importância da ASE e da FE e capacitando os alunos e o seu contexto. Vamos fazê-lo direcionando professores, pais e alunos.

A faixa etária dos 8 aos 12 anos será o nosso foco porque essa idade é crucial para as intervenções na ASE e na FE. Desenvolveremos uma lista de critérios interculturais que são essenciais para uma intervenção baseada em evidências sobre a ASE e a FE.

Com base na revisão da literatura, criaremos um manual com as componentes essenciais para estimular e melhorar a ASE e a FE.

Este manual será traduzido em seis países e implementado como curso internacional para professores (e outros profissionais educativos). O mesmo curso de professores será implementado em todos os países. O impacto do curso será avaliado através de questionários de autorrelato.

Além disso, queremos capacitar alunos, professores e pais através da criação de uma app com dicas e truques sobre a ASE e a FE. O resultado será uma caixa de ferramentas baseada em evidências para promover a ASE e a FE a diferentes níveis, que serão transculturais e fáceis de transferir para outros utilizadores (professores, pais, alunos) e outros países.

As atividades terão impacto direto em todos os profissionais de ensino participantes (professores e sua equipa de apoio). Esperamos um impacto no conhecimento, atitude e comportamento, porque o curso de formação os tornará mais conscientes da importância da ASE e da FE no sucesso escolar e na inclusão social, fazê-los sentirem-se mais competentes na forma de melhorar a ASE e a FE dos seus alunos e fazê-los praticá-lo nas aulas (o que incentivará a transferência do que foi aprendido).

O objetivo a longo prazo é capacitar as escolas e os profissionais de educação para uma plena inclusão na sala de aula. Para tal a preparação dos professores com ferramentas mais adequadas à diversidade das necessidades dos alunos é um ponto de partida fundamental que assumimos nesta proposta, assim como uma ação mais próxima e focada nos pais/ família como interlocutores fundamentais no desenvolvimento da ASE e da FE. Posteriormente, a promoção dessas competências tanto na sala de aula como em casa resultará em alunos com melhor ASE e FE, mais envolvimento na escola, melhor desempenho académico e que estejam mais equipados para o mercado de trabalho.





É crucial fomentar a cooperação europeia quando se trata de encontrar as melhores formas de melhorar a ASE e a FE para todos os alunos da escola. Salas de aula culturalmente diversificadas exigem abordagens transculturais.

A equidade e a inclusão na educação são uma prioridade crucial no contexto global das políticas europeias no domínio da educação. Portanto, o cerne deste projeto é sensibilizar e capacitar alunos, professores e pais. Queremos colmatar a lacuna entre a teoria e a prática, implementando orientações teóricas baseada em evidências em diferentes salas de aula por toda a Europa, para alcançar uma inclusão real e plena na escola.

## PARTE 2 CONT.

**Atividade interativa:** Quem está na sala?

**Finalidade:**

Apoiar a criação de um ambiente de aprendizagem seguro e confiante que permita a autoconsciência da aprendizagem emocional social.

**Formador:**

O grupo que acede ao curso de formação pode não se conhecer – para fomentar um ambiente colaborativo vamos conhecemo-nos melhor. Compreender um pouco sobre cada pessoa vai ajudar-nos a todos a desenvolver uma abordagem ASE para trabalhar em equipa. Será importante ajudar-nos uns aos outros a sentirmo-nos confortáveis e capazes de contribuir.

**Exercício: Quem está na sala?**

Modelar a abordagem introduzindo a tarefa e respondendo às perguntas por si mesmo e, em seguida, convidar cada participante para:

- Diga-nos o seu nome e como gosta de ser chamado?
- Partilhe connosco de onde é – lugar e escola ou organização?
- Fora do trabalho, diga-nos uma coisa que realmente gosta de fazer?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- Numa frase refira: O que lhe interessa neste curso?
- Obrigado/a a todos – continuaremos a partilhar um pouco mais sobre nós mesmos mais tarde.

## PARTE 2 CONT.

### Formador:

Os seguintes slides darão uma visão geral dos componentes fundamentais do curso e uma breve introdução sobre os conceitos chave fundamentais – isto é, como é que a ASE e a FE são afetadas por e sobre todos nós como indivíduos e coletivamente, tanto dentro do contexto escolar como nas nossas comunidades. As oportunidades de mudar o nosso pensamento e abordagem à ASE de visão pessoal e quotidiana para uma visão científica, pedagógica e educacional requer o desenvolvimento da autoconsciência e de uma perspetiva empática e colaborativa no contexto escolar, partilhando responsabilidades com pais e comunidade.

### Entrada (Apresentação *Powerpoint* diapositivo 17 ao 19 ):

- Conjugação ambos ASE e FE
- Introduza atividades promotoras de ASE e FE ao longo do dia
- O que valoriza o Meu Dia (*Make My Day*)
- Envolvimento parental e comunitário
- Implementação – investigação de tarefa e ação
- Reflexão e implementação do modelo VER PENSAR DIZER FAZER

---

### Atividade interativa: Desenvolvimento de um Acordo de Grupo:

Para facilitar um espaço seguro e colaborativo para a aprendizagem. Normas e comportamentos para uma cultura de aprendizagem de confiança.

### Finalidade:



Criar um ambiente de aprendizagem seguro e confiante que permita a aprendizagem ativa da prática através de feedback, adoção, adaptação e inovação focadas nas atividades implementadas com alunos/as.

**Formador:**

O processo modela uma abordagem ASE e FE – ajudando a nossa capacidade de valorizar e incluir todos, reconhecer a diferença, compreender as nossas emoções, partilhar expectativas, respeito mútuo e permitir que a voz de todos seja ouvida/vista.

Através da cocriação de um protocolo para trabalhar em conjunto podemos desenvolver a confiança que permite uma compreensão mais profunda de nós mesmos e dos outros para desenvolver e aplicar os nossos conhecimentos e colocá-lo em prática. Isto liga-se diretamente às boas práticas defendidas pelos programas ASE e FE.

Peça aos participantes que ofereçam ideias para adicionar ao projeto em rascunho do Acordo de Grupo abaixo de forma a responder às questões (usar slide 26 para completar este exercício):

O que podemos fazer para garantir que este curso funcione bem?

Como podemos garantir que o ambiente de aprendizagem é um lugar seguro e respeitoso?

O que tornaria este um bom espaço para aprender?

Os títulos abaixo são para nos ajudar a refletir sobre o que pode ajudar o grupo na construção de curso de qualidade e promotor do bem-estar, a partir de nós próprios e a partir dos outros!

**Para manter a mim e aos outros seguros, nós:**

(solicitações: confidencialidade, partilha, comunicação)

**Para nos envolvermos com a aprendizagem iremos:**

(solicitações: curso, avaliação, implementação, reflexão)

**Para respeitar e valorizar a diferença iremos:**

(solicitações: preferências de aprendizagem, crenças, preconceitos)

**Para aproveitar as oportunidades de aprendizagem, nós:**

(solicitações: gerir tecnologia- vídeo/mute/chat, gerir o tempo/espço, planear e gerir os eus: preparar/fazer)

Completando a frase: "Nós iremos" .....



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



... irá ajudá-los ao envolvimento no grupo, criando a responsabilidade partilhada de forma a promover a adesão.

O formador poderá de mostrar como podem assumir responsabilidades adicionais, por exemplo, planeando o tempo, mantendo o foco no tema.

Pergunte ao grupo se há mais alguma coisa a acrescentar?

O formador regista uma síntese dos contributos e insere num slide de PowerPoint – e relembrará o acordo no final da sessão de hoje para verificar se estava a funcionar. Lembrar no início de cada sessão.



## PARTE 3 - INTRODUÇÃO AOS CONCEITOS-CHAVE

### Objetivos:

Aumentar a compreensão de ASE e seus componentes, incluindo ligações à Autorregulação e Funções Executivas.

Identificar aspetos da ASE na prática de cada formando e formular exemplos.

### Materiais:

Slides: 28-53

### Formador:

“O que é necessário para construir um *terreno sólido para a ASE?*”

É relevante *tomar uma posição* para a importância da integração do ASE. Isso dá sentido ao trabalho e motiva-te (Por que é importante, e quais são os benefícios?)

A escola precisa de ter um *plano de continuidade* na implementação do ASE. A liderança é muito importante aqui. Os líderes de ser parte ativa dum processo educativo promotor de bem-estar e ASE. A nossa proposta com este curso e com este projeto é uma *introdução*, um ponto de partida, mas que importa dar continuidade quando o curso acabar para fazer a diferença.

(Que fatores são importantes para a continuidade e sustentabilidade?)

Os professores e todos os *adultos na escola são modelos* (e auxiliares também, claro), no processo de aprendizagem dos alunos. Por conseguinte, os participantes precisam de refletir sobre as suas *competências sociais e emocionais e capacidades*.

Como podem os professores criar um clima bom e seguro para a aprendizagem?

Como podem os professores fortalecer as relações com os alunos e desenvolver as suas *capacidades de relacionamento?* ”

### Aprendizagem socioemocional (ASE) e Funções executivas (FE):

A **aprendizagem socioemocional (ASE)**: refere-se ao processo pelo qual crianças, jovens e adultos adquirem e aplicam conhecimentos, atitudes e habilidades necessárias para compreender e gerir



emoções, planear e atingir metas por meio de decisões responsáveis, sentir e demonstrar empatia e desenvolver relacionamentos positivos com os outros.

**Função executiva (FE):** refere-se ao conjunto de competências (atenção, capacidades de planeamento, flexibilidade cognitiva, inibição da resposta, organização, memória de trabalho...) que resultam em comportamento orientado para o objetivo. As funções executivas são a base da capacidade de responder adaptativamente a novas situações e muitas outras competências cognitivas, emocionais e sociais.

**SEL e EF são aqui propostos como conceitos interligados.**

**Pré-condições para a FE e ASE:**

**Atenção (controlo de atenção):** é a priorização de informação que corresponda aos objetivos da tarefa do indivíduo. Envolve controlar onde, quando e em que elementos do ambiente a atenção deve ser focada.

**Regulação de emoção (RE):** refere-se à forma como as pessoas gerem a experiência emocional para fins pessoais e sociais. RE afeta o desenvolvimento de funções executivas e influencia a competência social e o bem-estar psicológico.

**Capacidades Centrais FE (Baixa Ordem) necessárias para a ASE:**

*Capacidades Centrais FE centrais desenvolver-se mais cedo na infância (começando no pré-escolar).*

**Inibição - inibição da resposta:** ocorre quando um indivíduo cancela uma resposta motora preparada devido a uma mudança de objetivos. A inibição da resposta implica parar uma ação quase automática para realizar uma ação mais adequada.

**Memória operacional:** refere-se à capacidade de armazenar e manter informações pertinentes, bem como para aplicar a informação em processos executivos de alto nível. Geralmente consiste em manter alguma informação na memória enquanto outro passo numa tarefa é concluído e, em seguida, trazer de volta a informação da memória. A memória de trabalho é uma competência importante na aprendizagem e no desempenho académico e na resolução de problemas. A memória de trabalho está muitas vezes relacionada com a atenção.

**Flexibilidade cognitiva ("shifting"):** refere-se à nossa capacidade de alternar entre diferentes conjuntos mentais, tarefas ou estratégias quando as exigências da situação mudam. Implica responder de forma



flexível ao ambiente de modo que um conjunto de ações seja reservado para outra situação mais apropriada devido a uma mudança no ambiente.

**FE de Alta Ordem necessárias para a ASE:**

Habilidades de alta ordem desenvolvem-se mais tarde (começam aos 8 ou 10 anos, e desenvolvem-se até à adolescência tardia)

**Planeamento e Tomada de Decisão:** a identificação e organização das etapas e elementos necessários para alcançar um objetivo. Implica uma série de capacidades (ser capaz de conceber mudanças com base nas circunstâncias atuais, ser capaz de conceber alternativas, avaliar e tomar decisões). Bom controlo de impulsos (inibição da resposta), memória, e atenção sustentada também são necessários. Em suma, envolve selecionar um objetivo, determinar que passos são necessários para alcançar o objetivo, e monitorizar os efeitos dos comportamentos para ver se o objetivo está mais perto de ser alcançado.

**Resolução de problemas:** refere-se ao processo de alcançar um objetivo, quando alguém tem um objetivo, mas não sabe como alcançá-lo. A resolução de problemas envolve funções executivas.

**Integração ASE e FE**

As crianças e jovens desenvolvem-se num ambiente de relacionamentos. A nossa capacidade de nos mantermos conectados e de compreender o comportamento é essencial. Devemos questionar quando os/as alunos/as não são capazes de fazer isso, o que está bloqueando o caminho das suas capacidades de satisfazer as normas e expectativas em torno deles? A fim de cumprir estas normas—seja levantar as mãos na aula, envolver-se em jogos cooperativos pró-sociais no recreio, ou seguir as direções parentais—a sua capacidade de sucesso baseia-se na capacidade de compreender o que está a ser necessário e regular o seu comportamento para satisfazer essa exigência. É aqui que a FE e a ASE estão intimamente ligadas. Quando a função executiva dos/as alunos/as está funcionando sem problemas e as expectativas são apropriadas para o desenvolvimento, desenvolvem uma flexibilidade de pensamento que suporta o acompanhamento ou a aquisição da competência. Quando a FE está atrasada ou subdesenvolvida, os/as alunos/as são mais propensos a falhar, ou não entender, a nossa mensagem. Adicionalmente, são então mais propensas a funcionar fora da sua resposta de luta ou fuga porque a incapacidade de satisfazer as expectativas de alguém que você quer agradar aumenta o stress, levando a uma diminuição da função no córtex pré-frontal e uma sensação de desconexão.



Identificando atrasos na FE e utilizando intervenções eficazes para melhorá-la, criamos uma base mais forte para a aquisição bem-sucedida de competências ASE, conduzindo assim a uma sensação mais forte de autogestão, conexão e pertença. O que é que isto parece mais concretamente, usando o exemplo de forjar amizades?

(The Link between Executive Function and Social and Emotional Learning—The Basics Tuesday, November 17, 2020 <https://blog.edmentum.com/link-between-executive-function-and-social-and-emotional-learning-basics> )

---

### PARTE 3 CONT.

**Atividade interativa:** “Que habilidades precisa para aprender?”

(Ouvir, concentrar a atenção, planejar, esperar, assertividade, (pedir ajuda), gerir a frustração, gerir emoções (medo, vergonha, raiva, desilusão...)

As competências que precisa para aprender diferentes temas na escola, são também essenciais para a aprendizagem social e emocional!

**As habilidades serão mais bem apreendidas se seguirmos estes passos:**

1. Dizer, 2. Mostrar (modelo), 3. Treinar, 4. Feedback específico.

É importante dar feedback específico para aprender a habilidade corretamente. Exemplos:

*“Reparei que estavas a ouvir de uma boa forma quando eu estava a dar as instruções/explicar. Os teus olhos estavam sempre em mim, senti que estavas mesmo a ouvir e a concentrar a tua atenção. Notei que conseguiste permanecer calma e conseguiste esperar!”*

*“Então também sei que saberás o que fazer. Fez-me sentir bem por ter a tua atenção total. Obrigado! É disso que temos vindo a falar e a praticar”.*

Peça aos participantes que pensem, partilhem e discutam.

Os participantes praticam este modelo em grupos de três com um exemplo da habilidade de escuta ativa.

Após o exercício, discuta em todo o grupo e fale sobre como podem fazer um exercício como este com os alunos/as.





## PARTE 4 - O QUE VALORIZA O MEU DIA/MAKE MY DAY (A VISÃO DA CRIANÇA)

### **Objetivos:**

Explorar o dia escolar e as perspetivas da criança ao longo do dia para compreender as oportunidades de intervenção e quem pode influenciar o seu dia e o seu bem-estar.

Compreender como a ASE e FE podem ser integrados em todo o processo de ensino e aprendizagem na sala de aula e na escola.

### **Materiais:**

Slides: 54 - 66, Folha de registo/Diário

### **Formador:**

O Que Valoriza o Meu Dia (*Make My Day*)!

*'O Que Valoriza o Meu Dia (Make My Day)' refere-se ao que todos podemos fazer para provocar um impacto positivo no dia de alguém. O Que Valoriza o Meu Dia (Make My Day) podem ser intervenções simples ou substanciais, pode deixar as pessoas se sentindo bem, entusiasmadas, animadas, comprometidas, alegres, felizes ou com uma sensação de serem reconhecidas.*

Em síntese, *O Que Valoriza o Meu Dia (Make My Day)* refere-se a ....

*"fazer um de dia normal ou aborrecido, um dia agradavelmente lembrado para alguém"*

*"Quando preenchemos o dia de alguém, podemos fazê-lo/a sentir-se feliz ou incrível naquele dia em particular".*

*Expressões comuns incluem "Fizeste-me ganhar o dia!" "Ganhei o meu dia!"*

### **Exercício: O que Valoriza o Meu Dia?**

Convidar os participantes para partilharem o que os faz valorizar/ganhar o seu dia. Isto pode ser bastante rápido, e pode ter como finalidade aumentar a energia e partilhar ideias e humor. Note que



muitas das ideias são sobre sentir – sentirem-se bem ou felizes ou bem-vindos. Ligue isto à citação de Maya Angelou

*“Aprendi que as pessoas vão esquecer o que disseste, as pessoas vão esquecer o que fizeste, mas as pessoas nunca vão esquecer como as fizeste sentir.”* (Maya Angelou)

*O Que Valoriza o Meu Dia (Make My Day)* é uma oportunidade positiva para envolvermos os alunos e o seu dia na dinâmica da sala de aula, promovendo o seu bem-estar. Como é que os/as alunos/as (e as suas famílias) com quem trabalhamos compreendem a ASE/FE? Quem são as pessoas que influenciam o seu dia (positiva e negativamente)? O que os motiva e o que fica pelo caminho do seu percurso de aprendizagem. Isto pode ser qualquer coisa desde acordar e pensar.

- *“Oh, não - tenho de ir para a escola!”*
- *“Onde está a mãe? Não há pequeno-almoço?”*
- *“Não quero ver aqueles rapazes a caminho da escola!”*
- *“Professora Paula, acha que sou um pouco estranho?”*

#### ***O Que Valoriza o Meu Dia (Make My Day)***

- encoraja e desenvolve uma **postura empática**. Ser capaz de ver um dia através dos olhos do/a aluno/a, dá-nos uma perspetiva enriquecedora sobre a nossa capacidade de ensino e envolvimento. É ver as coisas de uma perspetiva diferente através de outra lente. A empatia é um elemento central da ASE/FE.
- é uma **abordagem inclusiva**– ser capaz de ver o mundo como outros vêm-no e aceitando a diferença.
- é **baseado em pontos fortes**, explorando o que pode funcionar bem, envolvimento positivo e apoiar o desenvolvimento de entusiasmo de confiança e encorajamento.

Incentivamos uma compreensão empática das opiniões dos alunos/as para apoiar a nossa reflexão e o nosso processo de tomada de decisão sobre as estratégias a implementar no dia-a-dia da sala de aula.

#### **O Porquê de incluir a perspetiva do/a aluno/a?**

##### **Porque é que isto é importante neste curso?**

A **primeira razão** é que não há muitos estudos ou projetos que tenham incluído alunos, por isso esta é uma oportunidade para perceber mais aprofundadamente este tema e criar uma base de investigação útil.



Uma revisão da literatura revelou muito pouca pesquisa ou registos dos pontos de vista de crianças e jovens sobre ASE e FE. Os estudos existentes (ide por exemplo: <https://www.cfchildren.org/what-is-social-emotional-learning/> ) mostram que:

*A maioria dos alunos, querem mais das suas escolas e referem que as suas escolas não estão a apoiar o desenvolvimento das suas competências sociais e emocionais.*

*Por outro lado, alunos que estão em escolas onde existe uma integração do desenvolvimento social, emocional e académico apresentam uma forte integração têm melhores resultados académicos, melhores relações sociais, sentem-se mais seguros, estão mais bem preparados para a vida, e têm taxas de voluntariado mais altas do que os alunos que não frequentam tais escolas.*

**A segunda razão** é que o envolvimento com os alunos pode fazer a diferença. ASE é muito importante para os alunos e eles reconhecem o valor em apoiar a aprendizagem e as oportunidades de vida futura. É importante apoiar as condições propícias para que a aprendizagem socioemocional e o funcionamento executivo estejam bem integrados no dia a dia escolar e na vida de um jovem. Os jovens são um recurso para entender o que funciona e o que não funciona numa escola e não os incluir no processo de tomada de decisão é um erro que consome energia, recursos e tempo e tem resultados frustrantes. Todas as partes interessadas - especialmente os jovens - devem ser incluídos na tomada de decisão para criar os melhores resultados para todos.

#### **ARTE 4 CONT.**

##### **Atividade interativa:**

**Exercício Diário:** *O Que Valoriza o Meu Dia (Make My Day)*

(35 mins)

Usando a folha do diário anexada reflita no seu próprio dia. Que eventos ou ações influenciam a sua ASE e FE e podem ter impacto no seu envolvimento e interação com os outros?

- Como é o seu dia do ponto de vista ASE e FE?
- Como é que acorda? Como é a hora do pequeno-almoço? O que está a pensar e a sentir??
- Viagem para o trabalho/escola – o que tem impacto nos seus sentimentos e na sua capacidade de trabalhar?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- Quais são os elementos-chave do dia que impactam a sua ASE e FE – aulas, pausas, almoço, substituição de colegas?
- Quem é influente e tem impacto no seu comportamento?
- Noites - outras atividades, jantar, sono relaxante, etc.

Uma vez concluída a partilha com os colegas - em trios, pares .... É útil comparar ideias e anotar coisas significativas, pessoas e tempos.

Agora faça o mesmo exercício do ponto de vista de um/a aluno/a. Como seria o seu dia? Mais uma vez, pense em acordar, pequeno-almoço, viagens de e para a escola, diferentes partes do dia escolar, depois das atividades escolares, à noite.

- Quais são os pontos de contacto chave e influências no dia?
- Que impacto podem ter na ASE e na FE

Uma vez concluída a partilha com os colegas - em trios, pares .... Mapear possíveis oportunidades de intervenção para fazer check-in, proporcionar momentos positivos, etc.



## PARTE 5 - IMPLEMENTAÇÃO (PREPARAR A PRÁTICA)

### **Objetivo:**

Capacitar os participantes a consolidarem a sua aprendizagem, refletir sobre a prática e permitir uma definição específica de objetivos para implementar estratégias em sala de aula entre as sessões.

### **Formador:**

Parte da metodologia desta atividade: *O Que Valoriza o Meu Dia (Make My Day)* é apoiá-lo a considerar o que você já está fazendo no seu ambiente (baseado em pontos fortes) e refletir sobre onde pode haver lacunas ou novas oportunidades de trazer uma abordagem ASE/FE para a sua prática e para a sua sala de aula/escola todos os dias.

No Guia de exercícios você encontrará 5 exercícios para preparar e explorar as temáticas abordadas na sua prática nas próximas 2 semanas. Selecionamos exercícios curtos a que pode juntar outros. Cada formando/a é encorajado/a a pôr em prática os seus conhecimentos até à segunda sessão.

Já que esta é a primeira sessão, o formador/professor explicará aos participantes a ferramenta "SAQ: Questionário de autoavaliação" seguindo as instruções escritas aqui:

A fim de trabalhar com o material e com a explicação dada na sessão, vamos dar-lhe um questionário de autoavaliação para que possa escrever durante as duas semanas seguintes o que explicámos hoje no curso. Tem todos os documentos relativos à sessão no moodle e pode verificá-lo sempre que quiser durante este período.

Este questionário de autoavaliação é desenvolvido de forma que possa anotar no período entre as sessões e as atividades relacionadas com o curso que faz na sua aula.

O formador/professor terá de explicar onde encontrar o link do SAQ.

Por favor, leia atentamente o questionário de autoavaliação e certifique-se de que compreende o que tem de colocar em cada coluna. (O formador/professor explica e dá um exemplo).

No total, não demorará mais de 5 minutos cada vez que o preencher.

Lembre-se, não há respostas boas ou más. É importante completar o questionário de autoavaliação no(s) dia/dias que decide pôr em prática as temáticas abordadas nesta sessão do curso de formação.

Qualquer dúvida sobre este questionário que possa ter durante as duas semanas seguintes, por favor, não hesite em contactar o formador de curso através do moodle do curso ou por e-mail.

Na próxima sessão, vamos rever e falar sobre o que escreveu.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



É importante que faça o seu registo logo depois de ter implementado e os coloque no FORUM DO MOODLE ATÉ 24H ANTES DA SESSÃO 2. Haverá uma reflexão sobre estas experiências práticas (e os registos) no início da sessão 2.

**Lista de exercícios:**

1. Mapa *O Que Valoriza o Meu Dia (Make My Day)* – pontos de contacto, gatilhos e momentos de sorriso
2. Mochila de Resiliência – identificar e construir sobre os meus pontos fortes
3. Atividade física – atenção plena/ativa/sensorial
4. Exercício de empatia
5. Cartão de receitas. *O Que Valoriza o Meu Dia (Make My Day)*



## PARTE 6 - REFLEXÃO: VER, PENSAR, DIZER E FAZER

### **Objetivo:**

Capacitar os participantes a consolidarem a sua aprendizagem, refletir sobre a prática e permitir a definição específica de objetivos para implementar estratégias em sala de aula entre sessões.

### **Formador:**

Com esta atividade reflexiva, final, propomos introduzir um processo pelo qual os comportamentos e as respostas possam ser explorados, explorando o processo em diferentes elementos que contribuem para a regulação, autoconsciência, consciência social, empatia, etc. Este poderá vir a ser um instrumento de autorregulação, e de reforço de práticas reflexivas antes de tomar qualquer decisão ou dizer algo. Para efeitos deste processo reflexivo, as seguintes questões podem ser úteis:

**VER:** O que é que eu vi ou ouvi que foi novo ou diferente desta sessão? O que reparei?

**PENSAR/SENTIR:** Como reagi à sessão? Como me sinto sobre a sessão? Como é que o meu pensamento mudou ou se desenvolveu a partir desta sessão? (ligação à autorregulação, tomada de decisão, etc..)

**SENTIR:** Os sentimentos são incorporados na fase de pensamento porque são integrais e integrados com o pensamento. Como nos sentimos vai ter impacto no pensamento – reconhecemos que os sentimentos são fundamentais para o processo de pensamento.

**DIZER:** O que posso/vou dizer que será diferente e a quem? (Esta pode ser uma conversa com colegas, pais, alunos).

**FAZER:** O que posso/vou fazer que é diferente e a quem? (isto não significa necessariamente um salto para a ação – pode muito bem ser um processo reflexivo com colegas, pais, etc.).

Esta é uma ferramenta que pode ser usada para construir práticas e envolver pequenos passos que incluem conversas e ações com um leque de pessoas em toda a escola e comunidade.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



VER	PENSAR (SENTIR)
DIZER	FAZER





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## PARTE 7 - AVALIAÇÃO E FIM DA SESSÃO

### **Formador:**

Na próxima sessão vamos trabalhar mais aprofundadamente o tema da Autorregulação (Focalizar a atenção, ouvir, esperar, falar de si mesmo, seguindo instruções)

Estas competências estão ligadas ao que chamamos de funcionamento executivo. Para formar estas habilidades, é importante criar um ambiente seguro e descontraído. Por isso, é bom de usar uma forma lúdica de praticar.

Antes de encerrar a Sessão 1, o formador terá de lembrar os participantes dos acordos – datas e acesso à próxima sessão, lembrar a todos dos recursos de apoio que eles têm disponíveis – Slides da sessão, Guias de Orientação, Ferramentas de avaliação e detalhes de contacto do formador.

### **E finalmente...**

Para nos ajudar a garantir que estamos a cumprir os nossos objetivos de pesquisa de projetos REFLECT, pedimos a todos os participantes que completem um formulário de avaliação de sessão muito breve através do link online fornecido. Por favor, complete-o neste momento e antes de terminar esta sessão.

Muito obrigado pela sua colaboração!



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

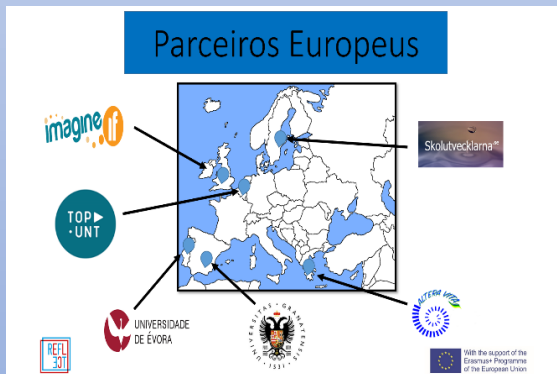


# GUIA DO PROFESSOR – FACILITADOR

## SESSÃO II



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*O que valoriza o meu dia!*

*Make my day!*

Um curso de curta duração para professores e profissionais de educação, que fomenta o desenvolvimento do bem-estar, da autoconsciência, da confiança, a aprendizagem socioemocional e o funcionamento executivo na sala de aula.



## Guia do Professor - Facilitador SESSÃO 2

Abril 2021



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## SESSÃO 2

Função Executiva, Autorregulação, comunicação parental e língua franca

Explorar ferramentas e técnicas para estimular a autorregulação na sala de aula (relacionadas a aprendizagem).

Desenvolver a ponte sobre entre autorregulação em casa e na escola.

### **Objetivos:**

- Aumentar o conhecimento nos professores e no papel da autorregulação na aprendizagem (mais desenvolvimento).
- Desenvolver aptidões nos professores para estimular autorregulação na sala de aula.
- Desenvolver uma mentalidade positiva no seu papel como estímulo à Aprendizagem Autorregulada (AAR).
- Perceber a importância de envolver os pais como parceiros iguais (comunicação bidirecional) na aprendizagem dos seus filhos.
- Aumentar o conhecimento sobre como se pode envolver os pais na estimulação da ASE, FE e AAR.
- Criar uma linguagem partilhada de compreensão da ASE para alunos/alunas, pais/encarregados de educação, e comunidade para partilhar responsabilidade e empoderar todos para que tomem uma aproximação “ASE-FE” (todos os dias/em todo o lugar).

### **Os objetivos seguintes têm a sua continuação da sessão 1:**

1. Identificar aspetos de ASE nas nossas próprias práticas e formular exemplos.
2. Aumentar a sensibilidade da imagem mais alargada de como ASE afeta e é afetada pela escola, aprendizagem, pais e comunidade.
3. Explorar a o caminho e perspetivas da criança ao longo do dia de forma a perceber as oportunidades para intervenção e quem poderá influenciar ou ter impacto no seu dia.
4. Capacitar os participantes a consolidar a sua aprendizagem, reflexão na prática e permitir a determinação de objetivos específicos para implementar estratégias na sala de aula entre sessões.



5. Criar um ambiente seguro e de confiança que permita uma aprendizagem ativa da prática através de parecer, adoção, adaptação e inovação focados nas atividades implementadas com alunos/alunas.

**No final da sessão os participantes serão capazes de:**

- Aumentar a ASE nos/as alunos/alunas ao integrar atividades de ASE nas atividades diárias da sala de aula de forma que estas tenham significado.
- Integrar estratégias para estimular ASE, FE e AAR numa comunicação bidirecional com pais, incluindo compreensão empática sobre como alguns pais não se sentem “envolvidos”; esforçar-se para clarificar as expectativas dos pais e encontrar formas de comunicar melhor com os pais.
- Perceber como as escolas e professores podem utilizar o seu conhecimento para envolver os pais no estímulo de competências de ASE, FE e AAR dos/as filhos/as.
- Sentir-se confiante para experimentar nas suas escolas algumas ferramentas para aumentar a prática de ASE, FE e AAR em casa.

**Sessão 2: Visão Geral**

Esta sessão foi concebida para 3 horas presenciais:

<b>Parte 1</b> Reflexão sobre a implementação da sessão 1	(30 mins)
<b>Parte 2</b> Foco na função executiva	(45 mins)
<b>Parte 3</b> Envolvimento parental e aprendizagem autorregulada	(45 mins)
<b>Parte 4</b> Desenvolver compreensão mútua – linguagem comum	(45 mins)
<b>Parte 5</b> Implementação	(10 mins)
<b>Parte 6</b> Reflexão	(15 mins)
<b>Parte 7</b> Avaliação	(5 mins)

**Materiais:**

- Apresentação em *Powerpoint*,
- Guia de exercícios para a sala de aula.



## PARTE I - REFLEXÃO DA IMPLEMENTAÇÃO

### Objetivo:

Rever a aprendizagem ativa dos participantes em exercícios diferentes testados na sala de aula / escola / casa

### Formador:

Relembrar a todos que estamos a trabalhar juntos para adotar um ambiente de colaboração de forma que nos conheçamos uns aos outros e criar um espaço seguro no qual aprenderemos.

Relembrar o **Acordo de Grupo realizado na Sessão 1**, partilhar o slide do Acordo de Grupo - perguntar se toda a gente está confortável em continuar a assumir o acordo.

O acordo de grupo é uma parte ativa para modelar a aproximação a ASE e FE – ajudando a nossa aptidão de valorizar e incluir toda a gente, reconhecer a diferença, perceber as nossas emoções, partilhar expectativas, respeitar os outros e permitir que a voz de todos seja ouvida ou visão ser vista. É um protocolo importante para trabalhar em conjunto e importante para a cocriação e a mudança se adequarem a circunstâncias diferentes.

Que exercícios experimentou – registre as respostas e divida os participantes que tenham usado as mesmas atividades em pequenos grupos, se possível, e peça-lhes que usem o modelo VER, PENSAR, DIZER, FAZER, como revisão – pensamentos soltos – 10 minutos.

VER OU OUVIR	PENSAR (SENTIR)
O que vi ou ouvi (notei) enquanto experimentava a atividade. Palavras, frases, momentos brilhantes?	Como é que a experiência afetou o meu pensamento? Que conexões observei com a aprendizagem da sessão 1? Como me senti? Como se sentiram os outros?
DIZER	FAZER



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



O que diria a outros/colegas/alunos/alunas/pais/sobre a atividade?	O que faria da próxima vez? Adotar/Adaptar/Inovar?
--	---

Reúna os grupos de volta e peça um resumo da discussão de cada grupo respondendo ao que resultou bem e o que poderia ter resultado melhor se...?

Formador deve recolher os comentários de cada grupo extraíndo temas que possam ser explorados mais tarde. (Sessão 5 e sempre que apropriado).



## PARTE 2 - INTRODUÇÃO À FUNÇÃO EXECUTIVA

### Objetivo:

Aumentar o conhecimento dos professores e do papel da autorregulação na aprendizagem (mais desenvolvimento).

### Materiais:

Slides

### Formador:

Antes de introduzirmos as funções executivas com maior profundidade, é importante verificar como este tópico se liga ao curso/objetivos em geral (conexão/continuidade)

**ASE e FE** – As **FE** são os processos cognitivos invisíveis que levam à autorregulação. Autorregulação é altamente interrelacionada com a auto sensibilidade e autogestão (componentes da ASE)

- **Envolvimento Parental/familiar** – As atividades utilizadas na sala de aula podem ser transferidas para o ambiente do lar.
- **Aproximação da escola inteira** – As atividades devem ser implementadas em todos os anos (com autonomia crescente para alunos/alunas e orientação decrescente pelos professores).
- **Valorizo o meu Dia** – Técnicas/ferramentas sobre aprendizagem autorregulada dizem respeito, tanto ao professor (maneira de se adaptarem ao contexto e instrução) como ao aluno/aluna (como eles podem gerir a sua própria aprendizagem)
- **Aluno/aluna como motivador.** O bem-estar/desenvolvimento do/a aluno/aluna é o que une escolas e pais/família.

O fator de sucesso para envolver os pais/família é partir da perspetiva do/a aluno/aluna: se for mais difícil envolver ativamente os pais a vir à escola, então será mais fácil fazê-lo ativando o/a aluno/aluna  
ex.:





- Mostrando aos pais/família o que o filho deles está a fazer na sala de aula (filmando ou convidando os pais para a aula).
- Dando trabalho de casa específico aos/à aluno/aluna para estimular envolvimento ex. Tarefa de entrevistar os pais/família na sua maneira de lidar com emoções, na sua maneira de resolver problemas...

## PARTE 2 CONT.

### Funções centrais do Funcionamento Executivo

#### Objetivo:

- Desenvolver aptidões nos professores para estimular a autorregulação na sala.
- Desenvolver uma mentalidade/pensamento positivo no seu papel como estímulo à Aprendizagem Autorregulada (AAR).
- Perceber a importância de envolver os pais/famílias como parceiros iguais (comunicação bidirecional) na aprendizagem dos seus filhos.
- Aumentar o conhecimento sobre como se pode envolver os pais/família no estímulo da ASE, FE e AAR em casa.

#### Materiais:

Slides

#### Formador:

É útil referenciar-se à teoria apresentada na sessão 1 sobre ASE, FE e autorregulação: FE são processos cognitivos “invisíveis” que presumimos serem responsáveis pela autorregulação (inibição, memória de trabalho, flexibilidade) – deste modo FE leva à autorregulação.

A aprendizagem da autorregulação (AAR) ajuda os alunos/alunas a definir os seus objetivos, monitorizar o seu comportamento, e tomar decisões e escolher ações que levam à concretização dos seus objetivos (ex. PLANEAR – MONITORIZAR – AVALIAR).



Impacto provado da autorregulação: o documento seguinte da *Education Endowment Foundation* dá informação útil sobre o impacto das perspetivas/abordagens sobre a autorregulação:

([https://educationendowmentfoundation.org.uk/evidence-summaries/early-years\\_toolkit/self-regulation-strategies/](https://educationendowmentfoundation.org.uk/evidence-summaries/early-years_toolkit/self-regulation-strategies/))

(<https://educationendowmentfoundation.org.uk/tools/guidance-reports/metacognition-and-self-regulated-learning/>)

### **Como Podemos desenvolver Aprendizagem da Autorregulação (AAR)?**

A (AAR) pode ser desenvolvida através de três maneiras:

- 1) Experiências escolares, ex. alunos/alunas a perceber o valor de verificar o seu trabalho e os professores/educadores sendo modelo de AAR nas suas atividades;
- 2) Envolvimento dos alunos/alunas em atividades que requerem AAR, ex. Aprendizagem cooperativa (aprendizagem de grupo); pequenas discussões de grupo.
- 3) Instrução explícita sobre AAR (PLANEAR – MONITORAR – AVALIAR)

Ver David Mitchell e + (<https://educationendowmentfoundation.org.uk/tools/guidance-reports/metacognition-and-self-regulated-learning/>)

Porém, estas capacidades não estão ainda completamente desenvolvidas (seguramente que não no 1º ciclo). Então, o desenvolvimento não é só um estímulo ex. treino de certas capacidades, mas, também compensando com o ajustamento do ambiente, instrução e comunicação. Ao estimular a AAR em alunos/alunas, é preciso ter em conta que as aptidões não estão completamente desenvolvidas. É então importante compensar esta lacuna de desenvolvimento e ajustar o contexto no qual a aprendizagem tem lugar ex. ajustar a sala de aula de modo a torná-la mais segura e previsível e ajustar a sua própria instrução e comunicação. Iremos explorar isto mais a fundo na sessão 3 sobre empatia e na sessão 4 observando o contexto e os ambientes em que trabalhamos e onde é possível.

Estas sessões irão focar-se na maneira como podemos melhorar a nossa comunicação empática e criar espaços seguros para a aprendizagem – uma parte da nossa abordagem para criar uma cultura de ASE e FE diária.



**Atividade Interativa:** Estratégias para aprendizagem autorregulada

Dar início a uma discussão entre grupos sobre estratégias para desenvolver a AAR nas suas salas de aula e cenários ex. De como organizam a sua sala de aula, exemplos no apoio, exemplos no estímulo da reflexão dos/as alunos/alunas (ver lista de exercícios – estes estão incluídos no pacote de implementação para praticar).

A lista de exercícios abaixo serve só de inspiração para que os professores encontrem exemplos para o seu próprio contexto de aula:

- 1) Aprendizagem informal: lista de jogos e atividades e questões refletivas para estimular metacognição.
- 2) Passos no apoio: estabelecer exemplos elaborados e trabalhar gradualmente em direção a autonomia.
- 3) Tetra planeamento: os/as alunos/alunas indicam o nível de apoio de que precisam (apoio).

Papel dos comentários: vídeo 'the story of Austins' butterfly'  
[https://www.youtube.com/watch?v=E\\_6PskE3zfQ](https://www.youtube.com/watch?v=E_6PskE3zfQ)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## PARTE 3 - ENVOLVIMENTO PARENTAL E LIGAÇÃO À APRENDIZAGEM AUTORREGULADA

### **Objetivos:**

Fazer a ponte entre autorregulação na escola e autorregulação em casa ao apoiar o envolvimento parental/familiar

### **Materiais:**

Slides ... ou usar o testemunho de um pai/familiar ou consultor de ajuda parental para explicar as diretrizes.

### **Formador:**

Os pais/família podem ser centrais para a ajuda em relação ao desenvolvimento da ASE, FE e Autorregulação. Assim, estratégias para estimular ASE, FE e AAR estão imersas numa comunicação bidirecional, incluído entendimento empático sobre o porquê de alguns pais não parecerem “envolvidos”. É importante haver um esforço na clarificação das expectativas em relação aos pais/família e encontrar as melhores formas de comunicar com estes. É importante ajustar as comunicações escolares para encorajar um diálogo positivo sobre a aprendizagem, assinalando a importância da comunicação informal e repetidamente, por ex. presencial, chamadas telefónicas ou mensagens de texto e redes sociais como Whatsapp, Facebook são mais eficazes do que e-mails genéricos ou cartas para casa. Alguma literatura de apoio pode ser encontrada na referência seguinte: <https://educationendowmentfoundation.org.uk/tools/guidance-reports/working-with-parents-to-support-childrens-learning/>

### **Estratégias Práticas:**

Papel dos pais/família no estímulo da ASE e FE

O conhecimento (ex. matemática, leitura, ...) pode ser aprendido na escola, porém a FE e a ASE são competências genéricas e envolvem aptidões e atitudes: estas precisam de ser praticados numa base



diária, ao incluir muitos exercícios em contextos diversificados => importância da aprendizagem informal!

Não existe uma caixa de ferramentas padrão ou um conjunto claro de estratégias baseadas em evidências que se adequa a todos os países. Porém, há alguns princípios/diretrizes úteis:

**Linha orientadora 1: Comunicar expectativas claras**

- Comunicação através do uso da caderneta.
- Comunicar aos pais/família que é importante saber do trabalho de casa e apoiar os seus filhos a fazê-lo, não estando diretamente envolvidos nas tarefas (dar dicas para um trabalho de casa eficaz e em como os pais/família podem ajudar).
- A qualidade é mais importante que a quantidade
- As tarefas devem estar ligadas ao aprendido nas aulas principais
- Providenciar um parecer regular e específico
- Os pais/família podem ajudar a encorajar uma rotina regular, e bons hábitos de estudo
- Ser cauteloso ao encorajar envolvimento parental/familiar direto em tarefas de trabalho de casa (especialmente em alunos/alunas mais velhas).

**Linha orientadoras 2: Modelação de estratégias para a sala de aula:**

- Momentos de aula aberta – convidar os pais para a sua sala de aula durante uma lição específica – ou filmar a sua sala de aula/aula.

**Linha orientadora 3: Usar a criança como motivador:**

- Dar ao/à aluno/aluna trabalho de casa explícito sobre a ASE ou FE ex. Explica o teu plano semanal aos teus pais/família; entrevista o pai/família em relação às suas emoções, à sua resolução de problemas, sobre como eles aprendem melhor.

**Linha orientadora 4: Fornecer/mostrar estratégias de aprendizagem informal**

ex. Como jogar um jogo de tabuleiro e praticar FE; como praticar matemática em atividades diárias (ex. Contar carros); como podem os/as alunos/alunas aprender, como fazer um planeamento... Dar aos/às alunos/alunas material (ex. Seleção de livros, esquemas, questões para os pais/família, ...)

Os pais explicam o que estão a fazer (de discurso externo à discurso interno)

Dica: em vez de usar um slide pode usar um testemunho de um pai/família ou consultor de apoio parental para explicar as diretrizes – isto poderá ser muito impactante.



**Atividade Interativa:** Revendo a comunicação com os pais/família.

Como grupo, revejam a forma como trabalham com os pais/família numa comunicação bilateral.

Experiências/materiais concretos contra as 4 diretrizes acima. Encorajar os participantes a partilhar a sua prática – o que eles já fazem entre as escolas que participam no curso. Usar os Slides # para facilitar e registar o comentário dos participantes.

Rever aproximações de comunicação existentes na sua escola, perguntar aos pais/família acerca das suas preferências.

Exemplos de questões refletivas para ajudar a sua revisão:

- Sabe qual é a visão dos pais/família sobre a comunicação entre eles e a escola? (ex. Frequência, conteúdo, modo?)
- Será que lhes dá a informação que precisam?
- Haverá alguma comunicação que consuma muito tempo em utilização? Estarão estas formas a produzir o impacto desejado? Está a chegar aos pais da maneira que pretende?
- O que faz quando os pais/família não falam bem a língua?
- Que canais estão disponíveis para os pais/família contactarem a escola?
- Quão clara é a comunicação?

Dica Importante: Mandar SMS é uma aproximação promissora! Ex. Sobre datas de testes próximos, sobre o que os/as alunos/alunas estão a aprender na escola etc.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## PARTE 4 - DESENVOLVER ENTENDIMENTO COMUM – LÍNGUA FRANCA

### **Objetivo:**

Criação de uma linguagem comum partilhada de entendimento de ASE e FE para alunos/alunas, pais/famílias/encarregados de educação e comunidade para partilhar responsabilidade e capacitar todos a gente a assumir uma abordagem “ ASE e FE” (todos os dias/ em todo o lado).

### **Materiais:**

Moderador irá precisar de registar a conversa e entradas – deverá ser feita ligação com a ferramenta de avaliação.

### **Formador:**

Desenvolver um entendimento comum e um objetivo comum é essencial para criar uma mudança positiva. Podemos permitir aos pais/família e comunidade que reconheçam o que já fazem e desenvolver a partir daí, ajudando a ASE e FE dos/as alunos/alunas.

O termo “língua franca” agora significa: língua que é adotada como língua comum entre falantes cuja língua nativa seja diferente.

Alunos/alunas, famílias, comunidades e profissionais usam muitas vezes ‘línguas’ diferentes – termos diferentes, têm vocabulários diferentes para coisas e podem ter compreensões diferentes para ideias e abordagens.

Isto é muito evidente nos termos ASE e FE que proveem de uma perspetiva académica. De forma a torná-los mais acessíveis, partilhá-los abertamente, envolver e inspirar outros e verificar e desenvolver o nosso entendimento e entendimento uns dos outros.

Desenvolver uma língua comum vai ajudar-nos a criar as condições para um Valorizo o Meu DIA – “ASE e FE” ambiente (todos os dias em todo o lado) dentro e fora da escola).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Atividade Interativa:** Criar uma linguagem comum para promover ASE e FE

Crie um quadro de palavras com os participantes – peça-lhes para listar palavras que pensam estar associadas à ASE e FE utilizadas por:

- Professores
- Alunos/alunas
- Pais/família
- Comunidade

Como sabemos o que é percebido pelos termos que nós ou os outros usam?

Como nos sentimos acerca disso?

O que nos diz isto sobre ASE e FE?

**Atividade de Implementação:**

Pergunte aos/às alunos/alunas, pais/família, colegas e pessoas na comunidade entre a presente e a próxima sessão o que Aprendizagem Socio-Emocional e Funcionamento Executivo querem dizer para eles – que palavras associam aos termos.

Grava as respostas no nosso diário de aprendizagem para comentar. Se os termos não forem familiares descreve em linguagem simples o que querem dizer ex. Inteligência emocional, hábitos de aprendizagem, aptidões de relacionamento e aptidões sociais, auto sensibilidade, autogestão e autocontrolo.

Daqui iremos criar um cartão de receita como ferramenta para construção da Língua Franca para ASE e FE, portanto, isto é muito importante de captar – na sessão 5 iremos partilhar um novo recurso criado em colaboração, desenvolvido através desta atividade.





## PARTE 5 - IMPLEMENTAÇÃO (APRENDIZAGEM ATIVA)

### **Objetivo:**

Capacitar os participantes a consolidar a sua aprendizagem, refletir na prática e permitir cenários específicos de objetivo para implementar estratégias na sala de aula entre sessões.

### **Formador:**

Parte da metodologia do curso Estratégias para o Bem-estar na Sala de Aula! é para o apoiar a considerar o que está a fazer no seu cenário (baseado nos pontos fortes) e refletir onde podem existir lacunas ou novas oportunidades para levar a abordagem da ASE à sua prática e à toda a escola todos os dias.

No pacote de implementação irá encontrar doze exercícios, para explorar a aprendizagem na prática (aprendizagem ativa), que foram selecionados por serem curtos – exercícios curtos que podem ser testados no teu contexto. Cada participante é encorajado a meter o seu conhecimento em prática entre o momento presente e a Sessão 3.

O aprender, na implementação prática desta sessão está desenhado para se focar na aprendizagem autorregulada:

- 1) Modelação (*scaffolding*)
- 2) Atividades que requerem AAR ex. Aprendizagem cooperativa
- 3) Instrução explícita sobre AAR (metacognição, aprendizagem consciente)

Lembrem-se por favor de usar o formulário de registo que providenciámos, o formador irá explicar aos participantes a ferramenta “Questionário de Autoavaliação (QAV) que segue as instruções aqui escritas (isto pode ser adaptado a cada país):

De forma a trabalhar com o material e explicação dada na sessão, nós vamos dar-lhe um questionário de autoavaliação para poder escrever sobre o que foi explicado aqui no curso durante as próximas duas semanas. Todos os documentos relativos à sessão encontram-se no moodle e pode verificá-los quando quiser durante este período.

Este questionário de autoavaliação é desenvolvido de forma que possa escrever, no período entre sessões, as atividades relativas ao curso que realize na sua aula.

O moderador/professor deverá lembrar os participantes onde encontrar o documento (QAV).

Por favor, leia o questionário de autoavaliação cuidadosamente e assegure-se de que percebe o que tem de inserir em cada coluna. (o formador explica e dá um exemplo).



No todo, não deverá levar mais de 5 minutos cada vez que o preencher.

Lembre-se, não há respostas boas ou más. É importante completar o questionário de autoavaliação no dia/dias que decidir pôr em prática as competências desenvolvidas na formação.

Em relação a qualquer questão relativa a este questionário que possa surgir durante a duas próximas semanas, por favor não hesitem em contactar o moderador através do fórum da plataforma ou por e-mail.

Na próxima sessão iremos rever e falar sobre o que tem apontado.

É importante registar as respostas logo depois de as ter formulado e manter os registos para os submeter ao moderador. Também iremos refletir sobre as vossas experiências no início da sessão 3 e da sessão 4.

#### **Lista de exercícios:**

1. Reflexão sobre Sessão 1
2. Dicas de como apoiar trabalho de casa para os pais
3. Modelação: do professor ao pai/família (através de filmagens, convite para a sala de aula, aparecer durante o contacto parental), por exemplo de aula aberta
4. Trabalho de casa específico sobre ASE e FE, ex. metacognição de casa para a escola
5. Aprendizagem informal: lista de jogos e atividades e questões reflexivas para estimular a metacognição
6. Passos no apoio: começar com exemplos elaborados e trabalhar em direção à autonomia.
7. Tetraplano: Alunos/alunas indicam o nível de apoio que precisam
8. Dar o nosso parecer: vídeo 'the story of Austins' butterfly'  
[https://www.youtube.com/watch?v=E\\_6PskE3zfQ](https://www.youtube.com/watch?v=E_6PskE3zfQ)
9. Incluir tempo para refletir! Algumas dicas para ajudar a inibição e memória de trabalho
10. Cartão de reflexão para alunos/alunas: reflete numa estratégia de tarefa MONITORIZAR - AVALIAR
11. Cartão de reflexão para alunos/alunas acerca da sua aptidão metacognitiva.
12. DICAS para uma sala de aula amigável em termos de autorregulação (lista de verificação para o professor)
13. Criação em conjunto de Cartões de Receitas; O que valorizo no meu dia! – Língua comum para ASE e FE
14. Exercício de partilha: Adicione o seu exercício - o que já utiliza?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## PARTE 6 - REFLEXÃO: VER, PENSAR (SENTIR), DIZER, FAZER

### **Objetivo:**

Capacitar os participantes a consolidar a sua aprendizagem, refletir na prática e permitir cenários específicos de objetivo para implementar estratégias na sala de aula entre sessões.

### **Formador:**

Relembrar aos participantes que temos de introduzir o modelo abaixo VER, PENSAR, DIZER, FAZER e já o utilizámos – utilize este tempo para relembrar toda a gente do seu propósito e das etapas pelas quais ele nos faz passar. O processo está a abrandar então parámos, pare e pense antes de tomar ação e ter verificado que prestou atenção à sua resposta emocional.

### **Atividade Interativa:**

Reflexão usando o Ver Pensar Dizer Fazer: Dirija uma conversa com todo o grupo e registre as respostas.

### **Relembrando o Modelo:**

Desenvolvemos este modelo reflexivo para servir de suporte ao programa REFLECT. A intenção é refletir sobre os princípios ASE e FE e disponibilizar um processo que pode ser usado a qualquer momento do dia. Também o desenvolvemos como exercício para apoiar alunos. O objetivo é disponibilizar um processo através do qual, comportamentos e respostas podem ser explorados através da desconstrução em elementos diferentes que contribuem para a regulação, auto sensibilidade, sensibilidade social, empatia etc. Uma vez que estejam instalados, pode ser uma ferramenta de autorregulação tal como contar até três antes de responder se te sentires chateado. Oferece um processo e espaço para reforçar práticas reflexivas antes de tomar qualquer ação ou dizer qualquer coisa.

Para propósitos deste processo reflexivo podem ser úteis as seguintes questões:

**VER:** O que vi ou ouvi de novo ou diferente nesta sessão? O que reparei?



**PENSAR:** Como respondi à sessão? Como me senti sobre a sessão? Como mudou ou se desenvolveu o meu pensamento nesta sessão? (ligação à autorregulação, tomada de decisão etc.)

**Sentir:** Sentimentos são incorporados na fase de pensamento pois são integrais e integrados com o pensamento. Como nos sentimos irá causar impacto no pensamento – reconhecemos que os sentimentos funcionam como pivots do processo de pensamento.

**DIZER:** O que posso/irei dizer que seja diferente, e de quem? (Esta pode ser uma conversa com colegas, pais/família, alunos).

**FAZER:** O que posso/irei fazer que seja diferente, e de quem? (isto não significa necessariamente um salto para a ação – pode muito bem ser um processo reflexivo com colegas, pai/família, etc.).

Esta é uma ferramenta que pode ser utilizada para fazer crescer a prática e envolver pequenos passos que incluem conversas e ações com uma variedade de pessoas na escola e comunidade.

VER	PENSAR (SENTIR)
DIZER	FAZER



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## PARTE 7 - AVALIAÇÃO E FINAL DA SESSÃO

### **Formador:**

Na próxima sessão iremos trabalhar sobre Consciência social e Empatia e Relações interpessoais promotoras de confiança, emoção/autorregulação e comunicação empática.

Todas estas capacidades estão conectadas com as capacidades de funcionamento executivas e aprendizagem socio-emocional. De forma a treinar estas capacidades, é importante criar um ambiente seguro e relaxado e modelar uma abordagem à ASE.

Antes de acabar a sessão 2, o formador terá de relembrar aos participantes os acordos – datas e acesso à próxima sessão, relembrar a todos dos recursos de suporte que eles têm disponíveis – Slides da Sessão, Pacote de Implementação ferramentas de avaliação e contactos dos formadores.

### **E finalmente...**

Para nos ajudar a assegurar que estamos a cumprir os objetivos do nosso projeto REFLECT gostaríamos de pedir a todos os participantes que completassem um formulário muito breve para a avaliação da sessão através da ligação providenciada online. Por favor complete-o no momento final da desta sessão.

Muito obrigado pela vossa colaboração.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

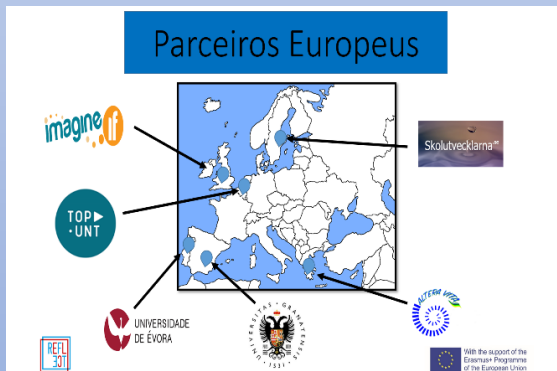


# GUIA DO PROFESSOR – FACILITADOR

## SESSÃO III



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*O que valoriza o meu dia!*

*Make my day!*

Um curso de curta duração para professores e profissionais de educação, que fomenta o desenvolvimento do bem-estar, da autoconsciência, da confiança, a aprendizagem socioemocional e o funcionamento executivo na sala de aula.



## Guia do Professor - Facilitador SESSÃO 3

Maio 2021



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## SESSÃO 3

# CONSCIÊNCIA SOCIAL, CONSTRUÇÃO DE RELAÇÕES E EMPATIA

### **Objetivos gerais:**

Explorar ferramentas e técnicas para estimular a autorregulação na sala de aula (relacionada com a aprendizagem)

Desenvolver pontes entre a autorregulação na escola e a autorregulação em casa

### **Objetivos:**

- 1) Aumentar a compreensão da consciência social e suas ligações com os componentes SEL, incluindo as ligações com as Funções Executivas de Controlo Emocional.
- 2) Compreender a empatia e comunicação empática e consciência do apoio social e regulação emocional.
- 3) Compreender como a construção de relações e a reflexão sobre regulação da emoção fazem parte de todo o ensino e aprendizagem na escola.
- 4) Identificar aspetos da empática na própria prática pessoal e formular exemplos.

### **Os seguintes objetivos continuam da Sessão 1:**

- 1) Identificar aspetos da ASE na própria prática pessoal e formular exemplos.
- 2) Ganhar consciência do modo abrangente como a ASE afeta e é afetada pela escola, a aprendizagem, os pais e a comunidade.
- 3) Explorar as experiências diárias da criança e as suas perspectivas ao longo do dia para compreender as oportunidades de intervenção e quem pode influenciar ou ter impacto no seu dia.
- 4) Habilitar os participantes para consolidar sua aprendizagem, refletir sobre a prática e possibilitar o estabelecimento de metas específicas para implementar estratégias na sala de aula entre as sessões.
- 5) Criar um ambiente de aprendizagem seguro e gerador de confiança que possibilite uma aprendizagem ativa a partir da prática e por meio de feedback, adoção, adaptação e inovação





focadas nas atividades implementadas com as crianças.

### Resultados desejados:

No final da sessão, os participantes serão capazes de:

- Explicar o que é a consciência social com um certo grau de compreensão para crianças e pais.
- Começar a examinar como a empatia, enquanto abordagem nuclear na comunicação, surge entrelaçada nas atividades escolares diárias.
- Desenvolver algumas ideias sobre como aumentar a consciência social no ensino por meio de atividades de construção de relações e de empatia.
- Construir a ASE para melhor apoiar as crianças a navegar no contexto social e cultural da sua aprendizagem (contexto cultural: comer, dormir, brincar, fazer, ser, relaxar, relacionamentos).
- Sentir confiança nos tópicos abordados através de um melhor conhecimento, aumento da autoconsciência sobre a ASE, e da aprendizagem experiencial através de atividades de aplicação prática.

### Esta sessão irá fornecer:

Uma abordagem baseada em pontos fortes para compreender a ASE e o FE no contexto das oportunidades de aprendizagem diárias e através dos olhos da criança.

Um guia de reflexão que modela uma estrutura de formação baseada em ASE, Ver, Pensar (Sentir) Dizer, Fazer, para os participantes promoverem a autoconsciência e a aprendizagem autodirigida por meio da reflexão, contribuindo para atingir o objetivo do curso “Estratégias para o bem-estar na sala de aula”.

### Sessão 3 Visão Geral

Esta sessão foi concebida para uma duração de 3 horas. A distribuição do tempo é sugerida.

<b>Parte 1</b>	Reflexão sobre a implementação	(30 mins)
<b>Parte 2</b>	Introdução à Consciência Social	(45 mins)
<b>Parte 3</b>	Construção de relacionamento	(45 mins)
<b>Parte 4</b>	Empatia	(45 mins)
<b>Parte 5</b>	Implementação	(10 mins)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



<b>Parte 6</b>	Reflexão	(15 mins)
<b>Parte 7</b>	Avaliação	(5 mins)

#### **Materials**

- Apresentação em *Powerpoint*,
- Guia de exercícios para a sala de aula.



## PARTE 1 - REFLEXÃO SOBRE A IMPLEMENTAÇÃO

Recordar a todos que se trata de um trabalho de todos em conjunto para promover um ambiente colaborativo propício a que todos se conheçam uns aos outros e para criar um espaço seguro para aprender. Compreender um pouco sobre cada pessoa ajuda a desenvolver uma abordagem ASE para trabalhar em equipa.

Durante a Sessão 1, desenvolvemos um **Acordo de Grupo** sobre o que nos ajudaria a trabalhar bem juntos - compartilhe o slide Acordo de Grupo -; pergunte se estão todos satisfeitos com a ideia de continuar a compartilhar a responsabilidade de cumprir o acordo.

O acordo de grupo é uma parte ativa da modelagem de uma abordagem ASE e FE – uma ajuda à nossa capacidade de valorizar e incluir todos, reconhecer a diferença, compreender as nossas emoções, partilhar expectativas, respeitar uns aos outros e permitir que a voz de todos seja ouvida / vista. É um protocolo importante para trabalhar em conjunto e é uma base para cocriar e alterar de modo a adequar-se a diferentes circunstâncias.

### **Objetivo:**

Rever a aprendizagem pela ação dos participantes nos diferentes exercícios testados na escola / sala de aula / casa.

### **Formador:**

Olá e sejam bem-vindos de novo na Sessão 3 do curso “Estratégias para o bem-estar na sala de aula”.  
Atividade interativa: Iniciar as Questões Curiosas de “O que Valoriza o Meu Dia”

**Inicie** com os participantes - Esta é a nossa terceira sessão deste pequeno curso; espero que estejamos a familiarizar-nos mais uns com os outros, para formarmos o nosso sentido de grupo e aprendermos juntos um pouco mais. Vamos começar a sessão com um breve exercício de aquecimento para se conhecerem um pouco mais.



**Atividade:**

**Perguntas curiosas**

Curiosidade significa explorar, investigar e aprender, o desejo de descobrir, ser intrometido com sensibilidade, ver as coisas de outras perspectivas, ter a mente aberta e aberta a mudanças. A curiosidade impulsiona a criatividade e a inovação, é a chave do potencial. Criar uma cultura de questionamento, brincadeira, humor, recompensa e de modelagem do questionamento ajuda a desenvolver a curiosidade.

Peça aos participantes para responder às seguintes perguntas - respostas rápidas, sem pensar muito. Selecione algumas dessas respostas rápidas - o tom do exercício é sobre diversão.

**Questionário de curiosidade ...**

1. O que é para si a felicidade perfeita?
2. Qual é o seu maior medo?
3. Quais são as palavras ou frases que mais usa?
4. Em que ocasiões mente?
5. Que talento gostaria mais de ter?
6. Qual é o seu bem mais precioso?
7. Do que gosta menos na sua aparência?
8. O que considera ser a sua maior conquista?

**Reveja a atividade fazendo estas perguntas:**

1. Qual foi a resposta mais engraçada que ouviu?
2. Qual foi a resposta mais provocadora (do pensamento)?
3. De quem gostaria de ouvir mais?
4. O que fará para aumentar a sua curiosidade?

As perguntas subjetivas são aquelas que ajudam as pessoas a entender a sua personalidade e a revelá-la a outras pessoas.

Ter um espaço seguro para ser honesto e onde nos podemos sentir confortáveis quando mostramos as nossas vulnerabilidades, ajuda-nos a construir as nossas relações com os outros, mas também a perceber as diferentes experiências e olhares que temos, ajudando assim a construir habilidades de



empatia.

É nesse tema que nos concentraremos na sessão de hoje, depois de revermos a sua aprendizagem pela ação.

**Atividade interativa:** Reflexão sobre a implementação

No final da Sessão 1, introduzimos a abordagem de formação VER, PENSAR, DIZER, FAZER como uma ferramenta de reflexão. Também compartilhamos o Guia de Exercícios para a Sala de Aula que contém pequenos exercícios para experimentar entre as sessões para consolidar a sua aprendizagem e pôr o conhecimento em prática. Pedimos-vos que registem as vossas ideias sobre a aprendizagem pela ação no formulário SAQ no link fornecido.

Que exercícios experimentou? - registre as respostas e, se possível, forme pequenos grupos com os participantes que usaram a(s) mesma(s) atividade(s), e peça-lhes para usarem o modelo VER, PENSAR, DIZER, FAZER para rever – pensamentos rápidos, automáticos - 10 minutos.

VER	PENSAR (SENTIR)
O que vi ou ouvi (notei) ao tentar a atividade. Palavras, frases, momentos especiais?	Como a experiência afetou o meu pensamento? Quais conexões encontrei com a aprendizagem da sessão 1? Como me sinto? Como se sentiram os outros?
DIZER	FAZER
O que diria a outros / colegas / filhos / pais sobre a atividade?	O que faria na próxima vez? Adotar / adaptar / inovar?

Trazer os grupos para o grande grupo novamente, e pedir feedback rápido a cada grupo respondendo ao “O Que Funcionou Bem, O Que Seria Ainda Melhor Se”.

O professor / facilitador regista o feedback no diapositivo de PowerPoint em branco fornecido e extrai temas-chave que surgem para exploração posterior (Sessão 5 e link, se apropriado).



## PARTE 2 - INTRODUÇÃO À CONSCIÊNCIA SOCIAL

### **Objetivo:**

Aumentar a compreensão da consciência social e as suas ligações com componentes ASE, incluindo ligações a funções executivas de controle emocional.

### **Materiais**

Roteiro do formador

O conceito de consciência social é bastante simples; é a capacidade de uma pessoa para considerar as perspetivas de outros indivíduos, grupos ou comunidades e aplicar essa compreensão às interações com eles.

Embora a definição de consciência social seja bastante sucinta, é uma habilidade matizada que se desenvolve significativamente ao longo da infância. Na verdade, a maioria das pessoas reconhece que ser "socialmente consciente" é algo que continua a aprimorar-se ao longo da vida adulta, à medida que nos deparamos com novas informações e experiências que exigem que entendamos as visões e pontos de vista de outras pessoas.

### **O que é consciência social e por que é importante?**

À medida que crescemos, as habilidades de consciência social e a consciência social ajudam-nos a entender como é que alguém se encaixa e contribui para a comunidade e para o mundo, bem como como obtemos o que precisamos do mundo.

A longo prazo, as habilidades de consciência social e a consciência social ajudar-nos-ão a entender o profissionalismo no local de trabalho, bem como vão tornando mais fácil o partilhar de informações, comunicar e colaborar com outras pessoas. Do ponto de vista pessoal, a consciência social é uma parte fundamental da criação de amizades e relacionamentos - ajudando-nos a ter uma vida feliz e realizada.

Embora a consciência social ainda esteja a desenvolver-se durante os anos escolares da criança, é uma habilidade que é de vital importância promover na criança - não apenas por causa das implicações ao longo da vida, mas também por assim ajudá-las e aos outros a obter o máximo de sua educação.

Na escola, os jovens com forte consciência social têm mais facilidade em adaptar-se a ambientes em



mudança, tendo em consideração como os outros se sentem, e envolvem-se menos comportamentos disruptivos.

#### **Um exemplo na escola:**

As escolas são o local perfeito para se observar o desenvolvimento da consciência social – e, a cada momento que passa, oferece exemplos de crescimento da inteligência emocional e da consciência emocional nas crianças.

Considere um exemplo em que duas crianças estão sentadas em silêncio, envolvidas em aprendizagem colaborativa. Uma terceira criança pode querer participar e, assim, entrar abruptamente na interação, usando uma linguagem corporal desajeitada para se tornar o centro das atenções. Desta forma, não dá às outras crianças outra opção a não ser se a de se envolverem.

Se as duas crianças primeiramente referidas também tiverem uma habilidade social pouco desenvolvida, este tipo de interação forçada pode ser aceite - mas se as suas habilidades emocionais forem um pouco mais desenvolvidas, a ação da terceira criança provavelmente será considerada rude. Mesmo que as crianças desenvolvam sentimentos negativos imediatamente, é provável que influencie as suas decisões sociais mais tarde - e é quase certo que interrompe o ensino e a aprendizagem.

#### **Quais são os tipos de consciência social?**

**A teoria da aprendizagem socioemocional**, sustentada pelo trabalho de **Daniel Goleman**, constrói a ideia de inteligência social e emocional (Quociente Emocional, QE) em torno de um conjunto de componentes-chave da consciência social, que incluem:

- **Autoconsciência emocional**: estar emocionalmente consciente corresponde à habilidade para compreender o que se está a sentir e avaliar como os diferentes estados de humor podem afetar as pessoas à nossa volta.
- **Autorregulação**: arte de controlar a resposta às emoções - antecipando os resultados, num esforço para evitar ser emocionalmente reativo de modo desadaptativo em situações pessoais e sociais.
- **Motivação**: envolve a compreensão de como usar fatores emocionais para aprender e atingir objetivos pessoais.
- **Empatia**: habilidade de considerar as emoções e as circunstâncias de outras pessoas.



- **Respeito:** pode definir-se como ter consideração pelas experiências, emoções, desejos ou direitos de outra pessoa ou grupo.
- **Bondade:** ideia de ser amigável e atencioso com as outras pessoas e é especialmente importante quando não se compartilham as suas opiniões ou pontos de vista.
- **Escutar ativamente:** habilidade de realmente ser visto a ouvir - prestando atenção e dispondo de tempo para entender o que está a ser dito.
- **Cooperação:** é uma parte importante para encontrar soluções ou uma maneira de trabalhar com outros indivíduos ou grupos. Frequentemente, envolve o compromisso - mas ajuda a atingir objetivos comuns.

### Como ensinar a consciência social na escola?

De acordo com Goleman, as escolas que ajudam a desenvolver as habilidades sociais acima mencionadas nos seus alunos veem reduções significativas no que respeita a problemas disciplinares, *bullying*, violência e uso indevido de substâncias – simultaneamente, o desempenho académico, envolvimento da comunidade e bem-estar emocional geral aumentam.

### Então, como ensinar a consciência social na escola?

Primeiro, é importante compreender onde está o QE de cada criança - cada criança entra na sala de aula com uma formação e um conjunto de experiências diferentes, portanto, é importante identificar aqueles cuja consciência precisa de uma ajuda inicial ou de um apoio um pouco mais contínuo.

Desde o início, os professores devem estar prontos para discutir as emoções na sala de aula - e essa discussão deve, tanto quanto possível, ser livre de julgamentos. Há uma tendência para rotular algumas emoções como 'boas' - enquanto outras são consideradas 'más'. Na verdade, não há certo ou errado quando se trata de como um aluno se está a sentir; em vez disso, existem modos mais adequados de expressar essas emoções - muitas vezes dependendo do contexto ou das circunstâncias.

### Dando os próximos passos

Não há uma lição mágica única que faça com que os componentes do QE passem aos melhores níveis imediatamente para todas as crianças. Em vez disso, o Modelo da Ação Positiva enfatiza cada ação e





habilidade positivas, promovendo um ciclo saudável e positivo.

A cada passo, as crianças da sua escola começarão a reconhecer e a gerir as suas emoções, desenvolver uma compreensão dos outros e lidar com situações sociais de maneira eficaz, tanto na escola quanto na comunidade - abrindo caminho para o sucesso ao longo da vida.

### **Exercício: atividade interativa**

#### **Refletir sobre como poderia eu ser um mediador da consciência social?**

Considere as seguintes situações dilemáticas que, como verá, apelam à consciência social. Cada dilema apresenta uma situação social problemática plausível, envolvendo alunos, e que pode acontecer à sua frente e exigir alguma ação de sua parte.

Leia cada situação e reflita: qual é o problema nesta situação? Como se sentem os alunos envolvidos? Como se sente pessoalmente diante de situações como essa? Poderia melhorar a situação? Qual poderia ser o seu papel?

Usando os exemplos a seguir, considere o que pode fazer ou dizer às crianças envolvidas e por quê (o que você pensa). Compartilhe as respostas em pequeno grupo ou com um colega. É provável que também tenha, da sua experiência, os seus próprios exemplos de situações dilemáticas como estas.

#### **Exemplos para melhorar a consciência social por meio de dilemas situacionais:**

**Situação 1.** Um/a dos/as seus/suas alunos/as acha que é muito difícil fazer amigos. Hoje, no recreio, viu-o/a isolado/a, num canto, enquanto os outros se divertiam brincando juntos.

**Situação 2.** É informado de que os pais de um/a dos/as seus/suas alunos/os, estão em processo de separação. O seu padrão de desempenho caiu consideravelmente e, hoje, ao receber as notas, ele/a estava visivelmente abalado/a.

**Situação 3.** Os pais de um/a dos/as alunos/as geralmente não participam nas reuniões de pais nem noutros acontecimento para pais. Ele/a tem-se esquecido sistematicamente dos trabalhos de casa e hoje, quando lhe pergunta, ele/a responde simplesmente “pode contar aos meus pais, se conseguir falar com eles. Eles não querem saber, não me ligam nada”.

**Situação 4.** Houve um passeio escolar e uma das crianças, cujos pais estão com problemas financeiros, não pode comparecer. No dia seguinte, enquanto os alunos conversavam animadamente sobre como



foi, viu-a chorar na casa de banho.

**Situação 5.** Um dos meninos ameaça reagir furiosamente quando os colegas lhe chamam maricas.

**Situação 6.** Numa apresentação aberta ao público, um/a dos/as alunos/as fica visivelmente abalado/a, ao ver que os pais não compareceram.

**Situação 7.** No primeiro dia de aulas, depois das férias da Páscoa, os alunos ficam eufóricos. No meio da confusão, um/a novo/a aluno/a, que acaba de vir morar para a cidade, corre para a casa de banho para chorar: "Este não é o meu lugar, por favor, tirem-me daqui".

### **Reconstrução cognitiva - ajudando a ter um pensamento mais feliz**

A maneira como percebemos os pontos de vista dos outros e como nos sentimos e nos comportamos na interação com eles é influenciada pelas nossas crenças nucleares, a maneira como processamos o que acontece e, em última análise, pelos nossos pensamentos automáticos. Portanto, é importante estar ciente dos nossos pensamentos e de como eles se relacionam com o que sentimos e como nos comportamos ao interagir com os outros.

A nossa consciência social é influenciada pelos pensamentos e percepções sobre o que está a acontecer. Tais pensamentos podem ser imprecisos ou incorretos e levar a uma consciência social inadequada. A reconstrução cognitiva (contextualizando os pensamentos negativos disfuncionais e os sentimentos negativos, desafiando pensamentos automáticos "erróneos" e crenças e comportamentos irracionais) ajuda a desafiar os pensamentos desadaptativos.

### **Exercício Interativo**

O objetivo deste exercício é descobrir como refutar distorções cognitivas ou mudar a forma de pensar. A principal suposição aqui é demonstrar que nossos pensamentos desempenham um papel crucial na definição de nós mesmos. Portanto, se mudarmos os nossos pensamentos sobre um evento, podemos mudar os nossos sentimentos, as nossas emoções e, conseqüentemente, o nosso comportamento.

### **Exercício Interativo**

Use a sequência que se segue para explorar como ajustar o pensamento ao refletir sobre um evento específico em que a sua resposta não favoreceu a interação social e poderia ter sido melhorada.



Considere uma situação recente e específica à qual você não reagiu da maneira mais adaptativa possível. Tente entender os seus sentimentos e comportamentos nesta situação: que pensamentos lhe vieram à mente? Mudando os seus pensamentos, será que poderia vivenciar a situação (sentimentos, comportamento) de maneira diferente? Experimente o seguinte exercício.

1. Registre um acontecimento que ocorreu num dia particular e ao qual deu uma resposta não-adaptativa (desadaptativo);
2. Registre os sentimentos que teve;
3. Registre os pensamentos iniciais e automáticos que teve;
4. Registre os motivos que o/a levaram a ter esse pensamento;
5. Registre “pensamentos argumentativos” - ou seja, pensamentos que podem ser usados para se opor aos pensamentos iniciais e, portanto, invalidá-los;
6. Registre “pensamentos de equilíbrio” - ou seja, conclusões a que pode chegar com esta nova forma de pensar;
7. Registre “sentimentos atuais” - ou seja, sentimentos que tem agora, ao analisar a situação de outra perspectiva;
8. Registre as diferentes perspectivas com as quais é possível avaliar aquela situação e, conseqüentemente, as diferentes formas de agir.

### **Mudança de perspectiva**

(podemos usar Ver, Dizer, Pensar, Fazer aqui?)

Mesmo que o mundo exterior seja o mesmo, existem diferentes maneiras de vê-lo.

### **Exercício interativo:**

1. Lembre-se de uma situação em que esteve envolvido/a com mais outra pessoa. Lembre-se do que você disse e do que sentiu.
2. Respire fundo para oxigenar o cérebro e acalmar o seu estado emocional.
3. Agora, imagine que foi outra pessoa que se envolveu nessa situação. Imagine que você sai do seu corpo e entra no corpo dessa pessoa. Como está a sentir-se? O que terá acontecido para o/a fazer sentir-se assim? Lembre-se de que, assim como aquilo que acontece na sua vida pode mudar o seu estado emocional e fazer com que trate os outros de maneira injusta, a mesma coisa pode acontecer com outras pessoas. Esteja aberto a diferentes formas de olhar para a mesma realidade



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



e seja razoável.

4. Agora, imagine que é uma terceira pessoa que está a olhar para aquela situação de fora, sem nenhum envolvimento emocional. Olhando para as duas pessoas envolvidas na situação (você e a outra pessoa) discutindo, que lição aprendeu com isso?
5. Agora pense novamente nessa situação. Deve ter chegado a outras maneiras de olhar para a mesma situação.

**Pergunta para reflexão** - como entende a diversidade e as diferenças entre as crianças - o que você usa - como faz isso / quando / é reiterativo, etc.? Como funcionou para si? Relacione com o princípio ASE da regulação emocional.



## PARTE 3 - CONSTRUÇÃO DE RELAÇÕES

### **Objetivo:**

Compreender como a construção de relações e a reflexão sobre a regulação emocional estão sempre integradas no ensino e aprendizagem na escola.

### **Materiais:**

Diapositivos

Guia de Exercícios para a Sala de Aula

Vídeos:

*Relationship Skills | Social-Emotional Learning / Competências relacionais | aprendizagem socioemocional*(PBS) <https://www.pbslearningmedia.org/resource/relationship-skills-social-emotional-learning/social-emotional-learning-video/>

### **Formador:**

#### **Construindo Relações de Confiança e Criando ‘Nós’**

A consciência social abre-nos o caminho ao entendimento dos outros, mas como nos orquestramos para trabalharmos juntos, aprendermos juntos?

O modelo da “lacuna interpessoal” de Wallen (e.g., Chinmaya, & Vargo, 1979) ajuda a compreender muito do que se passa quando as pessoas, cada uma com a sua experiência singular e privada, se encontram – ou desencontram. Não é difícil surgirem mal-entendidos e conflitos, que geram emoções negativas e mal-estar relacional. Os próprios esforços comunicacionais são muitas vezes insuficientes, gerando aquilo que Wallen designa por “lacuna interpessoal”, referindo-se à falta de congruência que frequentemente ocorre entre as intenções de A e o efeito das suas ações em B. As habilidades de comunicação servem para fazer pontes (ultrapassar as lacunas) interpessoais e permitem que as pessoas envolvidas numa relação vejam a relação do mesmo modo.

“As habilidades relacionais dizem respeito à capacidade de interagir positivamente com pares e adultos e de navegar com eficácia nas nossas várias situações sociais. O desenvolvimento de habilidades de relacionamento pode ajudar os alunos a estabelecer e manter relacionamentos saudáveis e gratificantes e a agir de acordo com as normas sociais e com pessoas de uma variedade de origens e culturas” (CASEL, 2013).



### **Quais são as habilidades de construção de relações?**

Podemos identificar várias competências sociais indispensáveis na construção e manutenção de relações (CASEL, 2013, 2017):

- Estabelecer e manter relações saudáveis e recompensadoras;
- Comunicar com clareza;
- Resistir a pressões sociais inapropriadas;
- Negociar conflitos construtivamente;
- Procurar e oferecer ajuda quando necessário;
- Praticar o trabalho em equipa e a solução colaborativa de problemas;
- Defender os direitos dos outros.

Presentes de modo transversal nas anteriores, duas habilidades sociais em particular são básicas na adequada expressão pessoal e na compreensão do ponto de vista dos outros, designadamente a escuta ativa e assertividade, e podem (devem) ser promovidas e ensinadas na escola. Ambas, no seu desenvolvimento e na sua utilização, requerem habilidades de FE, como a autorregulação emocional e comportamental, e melhoram-nas.

### **Escuta ativa:**

A escuta ativa é uma parte essencial da comunicação. Pode ser vista como uma técnica que permite que a pessoa se concentre totalmente no que os outros estão a dizer e compreenda a sua mensagem por inteiro. Os ouvintes ativos exibem sinais verbais (ex., reforço positivo da expressão do outro, memorizar, repetir e/ou parafrasear o que o orador diz e questionar, para clarificar a compreensão) e não-verbais (manter contato visual, sorrir, acenar com a cabeça, postura, não interromper e evitar todas as distrações) de que estão a ouvir e a compreender. Portanto, a escuta ativa inclui: prestar atenção, mostrar ao orador que estamos a ouvir, fornecer feedback, adiar o julgamento, responder apropriadamente (sendo aberto, honesto e respeitoso com a opinião do orador - mesmo não se concordando).

É uma competência muito importante no estabelecimento de relações saudáveis, respeitadas e recompensadoras com os outros e também é um importante contributo para a aprendizagem ativa na sala de aula (Johnson & Player, 2009). A criança melhora as suas habilidades de atenção e escuta face às exposições e instruções dos professores (e dos pares), assume-se como tendo uma parte da



responsabilidade pela sua compreensão e aprendizagem, desenvolve e aumenta a confiança no seu discernimento, passa a ver os erros como parte da aprendizagem e procura ajuda adequadamente.

### **Assertividade:**

O comportamento assertivo é uma modalidade de expressão de sentimentos, pensamentos, opiniões e crenças pessoais socialmente apropriados, de forma respeitosa, clara e honesta, sem ansiedade excessiva. Embora não seja natural para todas as pessoas, a assertividade é uma habilidade que pode (e deve!) ser ensinada às crianças.

A assertividade é um conceito chave na SEL e representa a posição intermédia entre dois tipos de comportamento extremos:

- Comportamento agressivo: expressão dos próprios pontos de vista e interesses de modo a que estes prevaleçam sobre os dos outros (e em detrimento destes).
- Comportamento passivo: a pessoa não expressa os seus sentimentos, necessidades ou pontos de vista, deixando que prevaleçam os dos outros.

Quando alguém se comporta agressivamente, está a dar prioridade às suas próprias necessidades e desejos e a usar possivelmente ameaças ou a manipulação para obter o que pretende, mesmo à custa dos outros. Quando as pessoas se comportam passivamente, as pessoas fazem o que não querem fazer porque se sentem pressionadas ou ameaçadas pelos outros; isto é, agem sem ter em conta a sua vontade, pontos de vista ou sentimentos, e sim atendendo aos interesses, sentimentos e vontade dos outros. Quando as pessoas se comportam assertivamente, afirmam-se a si mesmas sem com isso diminuir ou magoar os outros.

A assertividade é uma habilidade social associada a melhores autoconfiança, autoestima, capacidade de formar e manter relações mais fortes e melhor saúde mental.

Na comunicação assertiva a componente não verbal é tão importante quanto a verbal:

- Manter o contato ocular;
- Tom de voz confiante e firme;
- Intensidade da voz adequada (nem alta nem baixa);
- Postura direita, mas não muito rígida;
- Expressões faciais tendencialmente neutras, mas consistentes com o conteúdo da mensagem verbal;
- Ouvir também (ativamente) o ponto de vista da outra pessoa.

Em termos da componente verbal, a comunicação assertiva frequentemente envolve, por exemplo:



- Afirmações do tipo “eu sinto/penso...”
- Descrição do comportamento da(s) outra(s) pessoa(s) baseada em factos, se a afirmação pessoal tem a ver com o comportamento de outrem;
- Dizer “não”, se for o caso;
- Fazer pedidos (até mesmo de tempo para pensar).

Alguns temas concretos do comportamento assertivo que frequentemente são trabalhados quando se treina a assertividade com crianças são:

- Iniciar uma conversa;
- Partilhar sentimentos e pensamentos, se apropriado;
- Expressar apreço;
- Dar e receber feedback construtivo;
- Oferecer ajuda de modo adequado;
- Agradecer e receber ajuda;
- Dar e receber elogios;
- Recusar pedidos que não são razoáveis, dizer ‘não’.

### **Como melhorar as habilidades de construção de relações:**

Existem muitos programas para promover o desenvolvimento de habilidades sociais, muitos dos quais foram concebidos para ser implementados por professores em contexto escolar e têm mostrado benefícios diversos como, por exemplo, aos níveis do rendimento académico, comportamento social, redução do sofrimento emocional, ou do clima da sala de aula (ver, por exemplo, em CASEL, 2013; Moreira et al., 2010).

Estes resultados surgem do ensino explícito e direto destas habilidades com os alunos, de modo sistemático e continuado, e de modo a dar-lhes também oportunidades múltiplas para observar modelos (ex., o professor) e praticar as habilidades recém aprendidas. Por exemplo, é importante ensinar as crianças a distinguir comportamentos agressivos, passivos e assertivos e oferecer-lhes modelos assertivos e oportunidades para praticar, o mesmo se passando com a escuta ativa.

### **Exercício interativo: revisão de práticas sobre habilidades de relacionamento**

Baseado nos seus pontos fortes (o que já faz) monitorize a sua prática e identifique as estratégias e





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



atividades que já desenvolveu com os seus alunos que promovem as ASE / FE, em especial as habilidades relacionais.

É provável que todos estejamos familiarizados com as habilidades de construção de relações, pois são o cerne da maior parte do trabalho dos professores. Este é um trabalho relacional - depende da construção de relações confiáveis e efetivas. O que aprendemos ao longo dos anos? Quais as dicas e ferramentas que desenvolvemos, mas que possivelmente ainda não compartilhamos?, ou mesmo aquelas que ainda não percebemos que desenvolvemos?

Em pares ou pequenos grupos, compartilhem as suas melhores ideias, ferramentas e atividades para o desenvolvimento de habilidades relacionais.

Que exemplos são mais relevantes? Pesquise as práticas de cada um dos outros para explorar também como desenvolveu suas próprias habilidades e conhecimentos.



## PARTE 4 - EMPATIA

### Objetivos:

Compreender a empatia e a comunicação empática e apoiar a consciência social e a regulação das emoções.

Identificar aspetos de empatia na própria prática e formular exemplos.

### Materiais:

Diapositivos

Guia de Exercícios para a Sala de Aula

### Formador:

Nesta seção, vamos explorar a perspetiva da criança sobre ASE e FE para oferecer outro olhar para explorar como podemos apoiar o desenvolvimento de ASE / FE.

Já ouvimos falar de empatia: Empatia é a habilidade de considerar as emoções e as circunstâncias de outras pessoas. As emoções têm um lugar fundamental na vida humana e estão presentes desde a vida intrauterina. Vários autores se debruçaram acerca da importância das emoções na vida humana e na sobrevivência da humanidade, bem como no seu papel preponderante e influente em todo o pensamento racional, nos processos de tomada de decisão, na construção e edificação da identidade e, no limite, no valor adaptativo que a dinâmica cérebro, corpo e mente representa.

A empatia está intrinsecamente relacionada com outros conceitos, implicando-as invariavelmente. Não é possível colocarmo-nos no lugar do outro se não tivermos, à partida, **disponibilidade interior** para com as suas preocupações ou necessidades. Esta característica talvez represente o postulado base de uma relação empática e da construção de relacionamentos frutíferos e saudáveis. Naturalmente que, todo o processo comunicativo em torno da relação, é fulcral não só no desenrolar dos momentos interativos, como também na demonstração da vontade de estar presente para o outro. Neste âmbito, estão enquadrados os **comportamentos verbais e não verbais**. A **literacia emocional**, enquanto capacidade de ler e interpretar emoções, apresenta-se também como elemento francamente implicado na empatia e na relação empática, uma vez que, se não conhecermos as emoções, as suas derivações e não lhes conseguirmos aceder nem detetar a sua presença, dificilmente chegaremos ao outro e às suas necessidades e motivações internas, ficando assim presos, apenas, nas



nossas perspectivas e padrões regulatórios e comportamentais.

A Empatia, quando praticada, através da escuta ativa, da assertividade, da bondade, da ausência de julgamento, vai possibilitar a incorporação de novos modelos de funcionamento e de processamento da informação (interna e proveniente do meio), o que promove o aumento da flexibilidade cognitiva, transformando o indivíduo num ser cada vez mais adaptativo e adaptado, com mais recursos internos e mais possibilidades de atuação sobre o meio, nomeadamente ao nível da capacidade de resolução de problemas.

Um ambiente empático, securizante e contentor, no qual a criança se pode expressar livremente e pensar acerca de si e das suas dinâmicas internas, na procura de soluções adaptativas que vão de encontro às suas características e pressupostos identitários, vai promover não só o desenvolvimento da autoconsciência, como também aumentar a autorregulação - quanto mais a criança sentir que é capaz de resolver os seus problemas e situações, que detém a capacidade de pensar acerca de si e dos outros, mais irá sentir-se no controlo de si própria e do meio que a rodeia, diminuindo assim, de forma significativa as respostas emocionais impulsivas e primárias e a ausência da elaboração de pensamento.

Kurt Lewin foi um psicólogo alemão criador da Teoria de Campo, que se debruçou sobre o estudo dos grupos e a análise das situações causais na construção de conceitos, bem como trabalhou sobre a noção de que qualquer evento é o resultado da influência de diversos fatores. Relativamente ao estudo do comportamento, Lewin (1936) partilhou a seguinte fórmula

$$B = f(P, E)$$

na qual está expresso que o comportamento é uma função da pessoa e do seu ambiente. Na variável Pessoa estão incluídos aspetos da personalidade, da história e da experiência de vida do indivíduo, entre outros e no ambiente, o contexto em que ele se insere. Se considerarmos que estas duas variáveis (P e E) se influenciam mutuamente e, conseqüentemente, irão influenciar o resultado final (comportamento) podemos considerar que promovendo alterações numa delas, iremos não só promover alterações na outra como no resultado final. Esta perspetiva coloca-nos perante a evidência da possibilidade de sermos agentes ativos de mudança comportamental, reorganização de hábitos e padrões, promotores do sucesso educativo e do bem-estar na escola.

A empatia apresenta-se como ferramenta essencial nestes processos de (re)construção e mudança, uma vez que a ligação ao outro e a relação construtiva, saudável e transformadora, assenta no afeto e na perceção que guardamos acerca da disponibilidade e entrega do outro. A construção da relação e de um espaço seguro de aprendizagem, implica invariavelmente, uma comunicação empática.

A comunicação empática envolve expressar adequadamente as próprias mensagens e compreender



as dos outros. Expressar as nossas próprias mensagens envolve habilidades verbais e não verbais. Compreender as mensagens dos outros requer mais do que apenas ouvir, ou seja, ouvir ativamente. É importante compreender as muitas áreas da comunicação nas quais podemos concentrar-nos para promover uma abordagem holística da comunicação empática que seja ativa, não verbal, bem como verbal, assertiva e criativa.

Comportamentos não-verbais estão envolvidos quando nos expressamos, bem como quando atendemos às mensagens dos outros, e às vezes estes são mais poderosos do que palavras. No entanto, às vezes não estamos totalmente cientes do significado que atribuímos àqueles exibidos por outros, nem das mensagens não-verbais que enviamos.

### **Comportamentos não verbais**

Os comportamentos não verbais podem incluir:

- Recostado numa cadeira com os braços cruzados;
- Inclinado para a frente numa cadeira;
- Sorridente;
- Franzindo a testa;
- Bocejar;
- Balançar a cabeça;
- Queixo apoiado em ambas as mãos;
- Apoiar o queixo nos nós dos dedos;
- Esfregar as suas têmporas;
- Bater com os dedos na mesa;
- Olhar para o relógio;
- Olhar ao redor da sala.

### **Exercício sobre comportamento não verbal:**

Peça aos participantes que considerem a lista de comportamentos não-verbais acima e depois para compartilhar suas descobertas em pequenos grupos. Pergunte ao grupo se alguém já se deparou com uma pista não verbal que passou uma mensagem muito mais forte do que quaisquer palavras. É provável que sim, e isso fornece contexto a partir da sua experiência direta.



### **Assertividade:**

A assertividade pode ser definida como a capacidade de expressar as próprias crenças, desejos ou sentimentos de uma maneira autoconfiante e direta.

A assertividade é um conceito-chave na aprendizagem social e emocional e representa o meio-termo entre os extremos da agressão e da passividade. Quando as pessoas se comportam de forma agressiva, elas priorizam suas próprias necessidades e podem usar ameaças para conseguir o que desejam. Quando as pessoas se comportam passivamente, fazem coisas que não querem porque se sentem pressionadas ou ameaçadas por outras pessoas. Mas quando as pessoas se comportam de forma assertiva, elas defendem-se sem diminuir ou magoar os outros. Noutras palavras, são fortes, não maldosas.

Ensine as crianças a distinguir comportamentos agressivos, passivos e assertivos e forneça-lhes modelos assertivos e oportunidades de prática.

<https://www.edutopia.org/article/modeling-assertiveness-students>

Alguns comportamentos assertivos que é importante aprender, são, por exemplo:

- Dizer “não”;
- Definir limites (dizer "não, não me sinto confortável com isso");
- Pedir tempo para pensar;
- Declarar as suas necessidades;
- Usar a mensagem “Eu sinto”;
- Saber como responder à agressão.

<http://www.kellybear.com/TeacherArticles/TeacherTip74.html>

### **Escuta ativa:**

A escuta ativa é uma técnica que permite que a pessoa se concentre totalmente no que os outros estão a dizer e entenda sua mensagem **completa**. Ouvintes ativos mostram sinais verbais (reforço positivo, ouvir o significado total, lembrar, repetir o que o orador diz e questionar) e não-verbais (manter contato visual, sorrir, acenar com a cabeça, postura, não interromper e evitar todas as distrações) de ouvir.

Inclui: prestar atenção, mostrar ao/à interlocutor/a que estamos a ouvir, fornecer feedback, adiar o julgamento, responder apropriadamente (ser aberto, honesto e respeitar a opinião do/a interlocutor/a - mesmo que não concordemos com ele/a).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Link para “O que Valoriza o Meu Dia”**

Incentiva e desenvolve uma **postura empática**? Ser capaz de ver um dia inteiro os olhos do outro, neste caso da criança, podem oferecer uma perspetiva rica sobre o nosso ensino e capacidade de envolvimento. Em termos reflexivos, é ver as coisas de diferentes perspetivas através de outro olhar, como descreve Brookfield. A empatia é elemento nuclear da ASE / FE.

**Cocriação de um cartão de receitas do “O que Valoriza o Meu Dia”**

Quais são os ingredientes? (comportamentos que ajudam a valorizar o meu dia ou o dia de outra pessoa?)

Qual é o método?

Considere apenas?



## PARTE 5 - IMPLEMENTAÇÃO (APRENDIZAGEM PELA AÇÃO)

### **Objetivo:**

Capacitar os participantes para consolidar a sua aprendizagem, refletir sobre a prática e permitir o estabelecimento de objetivos específicos para implementar estratégias em sala de aula entre as sessões.

### **Formador:**

Parte da metodologia do curso “Estratégias para o bem-estar na sala de aula” pretende apoiá-lo/a a considerar o que já está a fazer no seu ambiente (com base nos pontos fortes) e refletir sobre onde pode haver lacunas ou novas oportunidades para levar uma abordagem ASE para a sua prática e para a escola inteira todos os dias.

No Guia de Exercícios para a Sala de Aula vai encontrar exercícios para explorar aprendendo na prática (aprender pela ação) que foram selecionados por serem breves ou centrais - exercícios de curta duração que podem ser testados no seu contexto. Cada participante é encorajado a colocar os seus conhecimentos em prática até a Sessão 4.

Lembre-se de usar o formulário de registo que fornecemos, o professor / facilitador explicará aos participantes a ferramenta “SAQ: Questionário de autoavaliação” seguindo as instruções aqui apresentadas (pode ser adaptado para cada país):

A fim de trabalhar com o material e os conteúdos abordados na sessão, vamos fornecer-vos um questionário de autoavaliação para que possam anotar durante as próximas duas semanas o que explicámos hoje no curso. Têm todos os documentos relativos à sessão na plataforma web e podem verificá-los quando quiserem durante este período.

Este questionário de autoavaliação foi desenvolvido para que possa anotar, no intervalo das sessões, as atividades relacionadas com o curso que realiza nas suas aulas.

O facilitador / professor precisará de lembrar aos participantes onde encontrar o documento (SAQ) . Por favor, leia o questionário de autoavaliação com atenção e certifique-se de que entende o que deve colocar em cada coluna. (O facilitador / professor explica e dá um exemplo).

Ao todo, não vai levar mais de 5 minutos de cada vez que o preencher.

Lembre-se de que não existem respostas boas ou más. É importante preencher o questionário de autoavaliação no dia / dias em que decidir colocar em prática os conhecimentos apreendidos na



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



formação.

Qualquer dúvida sobre este questionário que possa ter durante as próximas duas semanas, por favor, não hesite em entrar em contato com o facilitador do curso através do fórum da plataforma ou por e-mail.

Na próxima sessão, faremos uma revisão e falaremos sobre o que registaram.

É importante que registem as respostas logo após tê-las respondido e mantenha os registros para enviar ao facilitador. Vamos também rever um instantâneo das vossas experiências no início de cada sessão (4, 5).





## PARTE 6 - REFLEXÃO: VER PENSAR DIZER FAZER

### **Objetivo:**

Capacitar os participantes para consolidar a sua aprendizagem, refletir sobre a prática e permitir o estabelecimento de metas específicas para implementar estratégias em sala de aula entre as sessões.

### **Roteiro do facilitador:**

Lembre aos participantes que apresentamos o modelo VER, PENSAR, DIZER, FAZER abaixo e já o utilizamos - use este tempo para lembrar a todos o seu propósito e os estágios pelos quais nos leva. O processo é uma desaceleração até pararmos, fazemos uma pausa e pensamos antes de agir e verificamos se prestamos atenção à nossa resposta emocional.

### **Atividade Interativa: Sessão 3 Reflexão usando Ver, Pensar, Dizer, Fazer**

Oriente uma conversa de reflexão utilizando a abordagem com o grupo inteiro – registre as respostas nas caixas usando o diapositivo *PowerPoint*.

### **Lembrete do modelo:**

Desenvolvemos este modelo reflexivo para apoiar o programa REFLECT. A intenção é refletir os princípios ASE e FE e oferecer um processo que pode ser usado a qualquer hora do dia. Também o desenvolvemos como um exercício de apoio aos alunos. O objetivo é oferecer um processo pelo qual comportamentos e respostas podem ser explorados dividindo o processo em diferentes elementos que contribuem para a regulação, autoconsciência, consciência social, empatia etc. Uma vez incorporado, pode ser uma ferramenta de autorregulação, como “conte até três antes de responder se estiver com raiva”. Fornece um processo e um espaço para respirar que podem reforçar as práticas reflexivas antes de realizar qualquer ação ou dizer algo. Para o propósito deste processo reflexivo, as seguintes perguntas podem ser úteis.

**VER:** O que vi ou ouvi que foi novo ou diferente nesta sessão? O que percebi?

**PENSAR:** Como é que respondi à sessão? Como me sinto sobre a sessão? Como mudou o meu



pensamento ou se desenvolveu a partir desta sessão? (Ligar a para a autorregulação, tomada de decisão, etc.).

**SENTIR:** os sentimentos são incorporados ao estágio do pensamento porque ambos constituem uma entidade integral e os sentimentos são integrados no pensamento. Como nos sentimos terá impacto no pensamento - reconhecemos que os sentimentos são fundamentais para o processo de pensamento.

**DIZER:** O que posso / quero dizer que vai ser diferente, e a quem? (Pode ser uma conversa com colegas, pais , alunos ) .

**FAZER:** O que posso / quero fazer de diferente e para quem? (tal não significa necessariamente um salto para a ação - pode muito bem ser um processo reflexivo com colegas, pais, etc.).

Esta uma ferramenta que pode ser usada para construir a prática e envolve pequenos passos que incluem conversas e ações com uma diversidade de pessoas na escola e na comunidade.

VER	PENSAR (SENTIR)
DIZER	FAZER



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## PARTE 7 - AVALIAÇÃO E FINAL DA SESSÃO

### **Formador:**

Na próxima sessão, trabalharemos mais o tema das funções executivas de Tomada de Decisão Responsável e Espaços Seguros - a importância do contexto e do ambiente e a conexão entre escola e comunidade - educação intergeracional baseada no local.

Estas são habilidades que se ligam com as funções / habilidades executivas e a aprendizagem socioemocional. Para treinar essas habilidades, é importante criar um ambiente seguro e descontraído e modelar uma abordagem ASE.

Antes de encerrar a Sessão 3, o facilitador precisará lembrar aos participantes os preparativos - datas e acesso à próxima sessão, lembrar a todos os recursos de apoio que eles têm disponíveis - Diapositivos da Sessão, Pacote de Implementação, Ferramentas de Avaliação e detalhes de contato do Facilitador.

### **E finalmente ...**

Para nos ajudar a garantir que estamos a cumprir os nossos objetivos de investigação do projeto REFLECT, pedimos a todos os participantes que completem um breve formulário de avaliação da sessão através do link online fornecido. Por favor, conclua no momento de encerrar esta sessão.

Muito obrigado pela sua colaboração.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

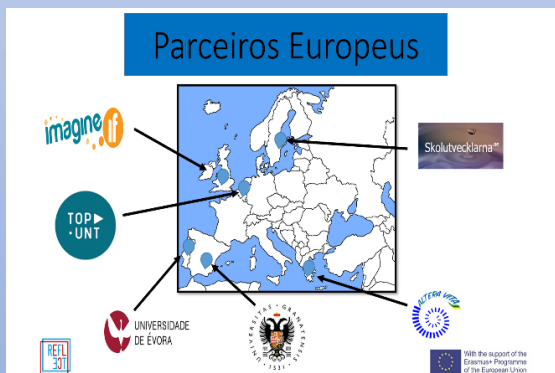


# GUIA DO PROFESSOR – FACILITADOR

## SESSÃO IV



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*O que valoriza o meu dia!*

*Make my day!*

Um curso de curta duração para professores e profissionais de educação, que fomenta o desenvolvimento do bem-estar, da autoconsciência, da confiança, a aprendizagem socioemocional e o funcionamento executivo na sala de aula.



## Guia do Professor - Facilitador SESSÃO 4

Maio 2021



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## INTRODUÇÃO DO GUIA DO PROFESSOR - FACILITADOR

### **REFLECT – Finalidade do Projeto:**

Aumentar a consciência e estimular a Aprendizagem Sócio emocional (ASE) e Funcionamento Executivo (FE), integrando estratégias baseadas em vivências na sala de aula para capacitar alunos, pais e professores.

### **Objetivo do Curso:**

Fomentar o desenvolvimento de competências críticas para o ensino e desenvolvimento de ASE e FE, através da promoção dos mesmos no quotidiano da sala de aula e do contexto escolar.

## SESSÃO 4

Tomada de decisão responsável, Ambientes amigáveis (Espaços Seguros para a aprendizagem) e contexto comunitário (Aprendizagem Intergeracional)

### **Objetivos**

- Explorar ferramentas e técnicas que permitam uma tomada de decisão responsável em sala de aula (relacionada com a aprendizagem);
- Compreender quais são as principais características dos ambientes amigáveis para a aprendizagem, e como integrá-los na prática quotidiana
- Aproveitar as oportunidades existentes na comunidade para desenvolver uma abordagem holística integrativa do desenvolvimento das FE e da ASE.

### **Objetivos:**

1. Entender como a tomada de decisão responsável é uma componente essencial da ASE, e como as funções executivas são essenciais para haver tomadas de decisão responsáveis.



2. Entender quais são os elementos centrais dos ambientes amigáveis (espaços seguros para a aprendizagem) e de como estes ambientes são promotores do desenvolvimento das FE e da ASE.
3. Entender de que forma o envolvimento da comunidade e a aprendizagem intergeracional podem ser promotores do desenvolvimento das FE e da ASE.

**Os objetivos que se seguem são transversais a todo o projeto:**

9. Identificar aspetos da ASE utilizadas nas práticas da sala de aula, dando exemplos.
10. Tornar consciente como a ASE é condicionada e condiciona a escola, as aprendizagens, os pais e a comunidade de uma maneira geral.
11. Explorar o dia a dia da criança e as suas perspetivas, de forma a entender oportunidades de intervenção e quem pode influenciar ou ter impacto no seu dia.
12. Consolidação das aprendizagens através da reflexão sobre a prática na sala de aula, e definição de objetivos específicos para implementar na sala de aula no intervalo das sessões de formação.
13. Criar um ambiente de aprendizagem seguro onde a aprendizagem ativa seja possível.

**Resultados esperados:**

No final da sessão os participantes deverão ser capazes de:

- Integrar o modelo de tomada de decisão responsável nas práticas do quotidiano em contextos diferentes (escola, casa);
- Identificar oportunidades para tornar a sala de aula, e a escola no seu todo, num ambiente amigável para a aprendizagem;
- Ver a aprendizagem intergeracional como uma oportunidade para o desenvolvimento das FE e ASE em toda a comunidade;
- Desenvolver algumas ideias sobre como se pode envolver toda a comunidade no desenvolvimento de ASE através das FE;



- O formando deverá sentir-se mais confiante nas áreas temáticas da formação, como resultado de um maior conhecimento, de maior autoconfiança e da experimentação de atividades feitas em sala de aula.

**Esta sessão irá fornecer:**

Uma abordagem que permita entender como é possível através das vivências do quotidiano, referidas pelas crianças, desenvolver a ASE e a FE.

Linhas orientadoras para a reflexão, através de uma abordagem de coaching baseada em ASE (Ver, Pensar, Sentir, Dizer, Fazer), que permitirá desenvolver a autoconsciência dos formandos e, contribuir para, através de autoaprendizagem, o cumprimento dos objetivos do curso “O que Valoriza o Meu Dia (Make My Day)”?

**Sessão 4: Visão Geral**

<b>Parte 1</b> Reflexão sobre a implementação de práticas promotoras de ASE e FE	(30 mins)
<b>Parte 2</b> Tomada de decisão responsável	(45 mins)
<b>Parte 3</b> Ambientes amigos (espaços seguros de aprendizagem)	(45 mins)
<b>Part4 4</b> Contexto comunitário (educação intergeracional comunitária)	(45 mins)
<b>Parte 5</b> Implementação	(10 mins)
<b>Parte 6</b> Reflexão	(15 mins)
<b>Parte 7</b> Avaliação	(5 mins)

**Materiais:**

- Apresentação em *PowerPoint*,
- Guia de exercícios para a sala de aula.





## PARTE 1 - REFLEXÃO SOBRE A IMPLEMENTAÇÃO DE PRÁTICAS PROMOTORAS DE ASE E FE

Recordar que estamos a trabalhar em conjunto na promoção de ambientes de colaboração de forma a conhecermo-nos uns aos outros e criarmos um espaço seguro de aprendizagem. Ser empático vai ajudar-nos a desenvolver um ambiente promotor do desenvolvimento de competências socioemocionais e facilitador do trabalho em equipa.

Na sessão 1 foi desenvolvido um **Acordo de Grupo** cujo objetivo era definir o que nos ajuda a trabalhar bem em equipa. Neste momento importa perceber se todos continuamos comprometidos em cumprir este acordo.

O Acordo de Grupo é uma ferramenta essencial num contexto promotor de ASE e FE. Esta ferramenta ajuda-nos a reconhecer as idiossincrasias e a integrá-las em prol de um objetivo comum.

O Acordo de Grupo é uma ferramenta importante para trabalhar em conjunto na cocriação de mudanças capazes de responder a novas exigências.

**Objetivo** O que aprendemos de novo através das práticas testadas na escola/sala de aula/casa

**Atividade Interativa:** Make My Day – Quadro de Resiliência

Vamos conhecer-nos um pouco melhor a partir da construção/observação de um quadro de resiliência coletivo.

**Atividade:**

Introdução:

Resistir à adversidade, utilizar estratégias de sobrevivência, desenvolver a nossa autoestima, adaptar-nos, ser flexíveis, lidar com a diferença e as dificuldades do quotidiano são traços de resiliência que todos deveremos ter.



Entender e ser capaz de identificar traços de resiliência, tomar como referência pessoas que consideramos resilientes é útil na construção das nossas próprias competências de resiliência. Competências essas que nos ajudarão nos diferentes contextos das nossas vidas. Make My Day, é também tornar-nos conscientes das nossas forças e fraquezas bem como daqueles que nos rodeiam para iniciarmos um processo conjunto de crescimento e construção.

Vamos construir um quadro de resiliência coletiva.

Para realizarmos esta atividade pensemos no que nos pode ajudar a ser mais resilientes. Seguem-se um conjunto de itens que nos podem orientar no desenho do nosso quadro de resiliência. Nas situações do nosso dia a dia desde as mais simples às mais complexas o que faz de nós mais resilientes?

### O que nos ajuda a ser resilientes?

- **Fatores Básicos** e.g. dieta alimentar, dormir, a nossa casa, sentir-nos seguros
- **Pertencer** e.g. ter redes de apoio, as nossas relações interpessoais, Influências positivas e negativas
- **Aprendizagem** e.g. fazer descobertas, planear as coisas, traçar objetivos
- **Lidar** e.g. gerir conflitos, a forma/perspetiva com que se olha para as coisas/situações, crenças sobre o mundo
- **Core Self** e.g. responsabilizar-me sempre pelos meus comportamentos, conhecer-me a mi próprio, conhecer os outros, não ser resistente à mudança, estar aberto a mudanças.

### Agora, todos juntos, vamos pensar:

1. O que nos inspirou?
2. Houve algo de novo no meu pensamento?
3. Que diferenças ou semelhanças pode haver nas crianças que ensinamos ou educamos?

Este primeiro exercício será um bom exercício para realizarmos com as crianças na sala de aula?

Antes de iniciarmos os temas da sessão 4, vamos usar uma ferramenta que já nos é familiar, VER, PENSAR, FAZER, DIZER, para refletirmos nas aprendizagens que já fizemos.

### Atividade Interativa: Reflexão sobre Implementação



A ferramenta VER, PENSAR, DIZER, FAZER é uma ferramenta de reflexão que nos acompanha desde a primeira sessão. A par desta ferramenta têm sido disponibilizados exercícios para consolidar os conhecimentos adquiridos. Sugerimos-lhe que anotasse as suas ideias e as aprendizagens adquiridas. Que exercícios realizou? Pode juntar-se a colegas/amigos que tenham realizado a mesma atividade e usando a ferramenta VER, PENSAR, DIZER, FAZER registre as reflexões que considera mais pertinentes (10 min)

<b>VER</b>	<b>PENSAR (SENTIR)</b>
O que vi ou ouvi (notice) quando realizei esta atividade Palavras, frases, momentos chave?	Como é que esta experiência influenciou o meu pensamento? Quais as ligações com as aprendizagens da sessão 1? Como é que me senti? Como é que os outros se sentiram?
<b>DIZER</b>	<b>FAZER</b>
O que diria a outras pessoas (colegas, crianças, familiares) sobre esta atividade?	O que é que faria da próxima vez? Adotar/Adaptar/Inovar?

Podemos agora, em grupo alargado, discutir sobre as conclusões de cada grupo.



## PARTE 2 - TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL

### **Objetivo:**

Ajudar as crianças na tomada de decisões responsáveis em contexto escolar.

### **Materiais:**

Slides

Na sessão 1 apresentámos o modelo CASEL que identifica as diferentes categorias da aprendizagem sócioemocional, bem como nos apresenta uma visão geral das funções executivas.

O modelo permite-nos compreender que o processo de tomada de decisão responsável está relacionado com escolhas que têm consequências positivas para:

- mim
- outros
- bem comum (bem maior)
- para a comunidade/sociedade
- natureza e ambiente circundante

A tomada de decisão responsável está relacionada com as escolhas que fazemos relativamente ao nosso comportamento, e à forma como interagimos com os outros nos nossos diferentes contextos de vida. Estas escolhas terão que considerar padrões éticos, questões de segurança, normas de conduta que não comprometam a saúde e o bem-estar do próprio e do outro, e ainda equacionar, de forma realista, as consequências dos nossos comportamentos.

### **Atividade Interativa:** Cocriação Make My Day Responsible Decision- Aspectos cruciais

As questões que se seguem ajudam-nos a entender o processo de tomada de decisão responsável.

Que critérios consideramos necessários no processo de tomada de decisão?

Como sabemos que os outros estão tomando decisões responsáveis?

Como se sente quando toma decisões responsáveis?

Como se sente quando as crianças tomam decisões responsáveis?



Que fatores notam estarem presentes na tomada de decisão responsável das crianças – o que é que usam, como é que fazem/quando/é de forma reiterada etc.?

Como toma as suas decisões?

Tomada de decisão responsável, comportamentos (fatores de sucesso)

- Foco na solução
- Comunicação assertiva
- Pensamento crítico
- Avaliação do impacto da tomada de decisão no relacionamento interpessoal
- Mente aberta
- Flexibilidade

A lista que se segue indica um conjunto de aspetos do nosso quotidiano que nos podem ajudar no desenvolvimento de competências para tomadas de decisão responsáveis

- Articular aceitação pela criança no meio de escolhas ruins.
- Refletir sobre a forma como comunica.
- Colocar boas questões.
- Encorajar à planificação e gestão do tempo.
- Falar sobre o processo de tomada de decisão.
- Desenvolva atividades de resolução de problemas.
- Que passos utiliza para tomar decisões?
- Discuta sobre as consequências das decisões tomadas.
- Utilize a leitura de livros para discutir o processo de tomada de decisão



## PARTE 3 - AMBIENTES AMIGÁVEIS (ESPAÇOS SEGUROS PARA A APRENDIZAGEM)

### **Objetivos:**

Aumentar a compreensão sobre quais os elementos essenciais em ambientes amigáveis (espaços seguros para aprendizagem) e como sua criação pode impactar positivamente no desenvolvimento de SEL e EF

### **Materiais:**

Slides

Guia de exercícios para a sala de aula.

### **Formador:**

Os locais e os espaços tornaram-se centrais para muitas políticas, por exemplo “saúde no local de trabalho”. Ambientes Psicologicamente Informados (API) são espaços e locais onde essas políticas são o foco. Estes espaços tornam-se locais seguros de aprendizagem.

Criação de Ambientes Psicologicamente Informados (espaços de ASE e desenvolvimento das FE)

Ambientes Psicologicamente Informados (API) “...são aqueles que têm em conta o pensamento, as emoções, a idiosincrasia e a experiência passada dos diferentes membros que o compõem na forma como funcionam.”

Kurt Lewin criou a equação  $B=f(P,E)$ . O que significa B, P e E?

B – *behavior*,

P – *Personality*

E - *Environment*

O comportamento (B) resulta da interação da individualidade (P) com o contexto

São inúmeras as correntes da psicologia, entre as quais a psicologia comunitária, que reconheceram a influência dos contextos no comportamento humano. O clima vivido num contexto resulta tanto das particularidades do contexto quanto da idiosincrasia dos indivíduos que nele interagem. O



comportamento do indivíduo altera quanto o ambiente se altera. O comportamento dos indivíduos é condicionado pelas normas e regras do ambiente, bem como pelas interações que estabelece nesse mesmo contexto – o meu comportamento é influenciado e altera-se em função dos outros com quem compartilho o espaço -fluxo de energia do sistema.

Criar espaços seguros é criar sinergias entre os diferentes elementos de um contexto de forma a contribuir para um bem comum.

**Aspetos cruciais.** O modelo CASEL's enfatiza uma abordagem sistémica donde resulta a importância de criar ambientes de aprendizagem amigáveis e a importância da coordenação de práticas quer em sala de aula, quer no contexto da escola, quer ainda em casa e na comunidade de forma a desenvolver as competências socioemocionais e mesmo académicas dos alunos. Práticas e programas bem planeados centrados em vivências do quotidiano é um elemento fundamental da ASE. Integrar a ASE quer no currículo académico, quer na cultura da escola com a intervenção alargada das famílias e da comunidade aumenta a eficácia das aprendizagens. Esta coordenação permite uma verdadeira parceria entre a escola, as famílias e a comunidade sendo benéfico para todos no desenvolvimento da ASE.

**Atividade Interativa:** Make My Day Friendly Environments Recipe

**Formador:**

Vamos cocriar uma “receita de sucesso” – utilizando todas as nossas competências, conhecimentos e experiência, vamos reunir os ingredientes necessários para ajudar na criação de ambientes de aprendizagem segura promotores de ASE e desenvolvimento das funções executivas.

Pontos fortes: O que é que já faz – quais as minhas práticas que já integram ASE e FE – identificar blocos de construção.

**Casel model:** [SEL: Quais são as principais áreas de competência e onde são promovidas? \(casel.org\)](https://casel.org)

Alunos, famílias, escola e comunidade constituem um sistema que condiciona as aprendizagens, o desenvolvimento e até as experiências. As desigualdades baseadas na raça, etnia, classe social, idioma, identidade de género, orientação, entre outros estão profundamente enraizados nesses sistemas acabando por afetar a ASE e académica dos jovens e dos adultos. A ASE de forma isolada não resolve



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



desigualdades profundas no sistema educacional, mas pode criar as condições necessárias para que os indivíduos e as escolas comecem a questionar e a abandonar práticas injustas, criam ambientes de aprendizagem mais inclusivos onde as diferenças de cada um são consideradas.

Porque é que isto é importante para a ASE e FE na escola?

Como criar um ambiente psicologicamente informado:

- Elemento chave 1 Relacionamentos
- Elemento chave 2 Formação e apoio aos profissionais
- Elemento Chave 3 Espaços físicos e espaços sociais
- Elemento Chave 4 Quadro psicológico
- Elemento Chave 5 Produzir práticas com base em evidência

Como criar espaços seguros para a aprendizagem?

Como é que um espaço é seguro?

O que é que na sua escola já traduz um ambiente psicologicamente informado e que mudanças podem ser facilmente introduzidas?

Como podemos criar um ambiente ASE?

É importante registar as respostas em tempo real num slide, e depois voltar a trabalhar na sessão 5.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## PARTE 4.-.CONTEXTO COMUNITÁRIO (EDUCAÇÃO INTERGERACIONAL BASEADA NO LOCAL)

### **Objetivos:**

Identificar oportunidades e recursos para que a comunidade de uma maneira geral se envolva na aprendizagem.

### **Materiais:**

Slides

Guia de exercícios para a sala de aula.

### **Formador:**

O que é que já está a fazer para criar ambientes holísticos de aprendizagem, o que é que pode melhorar?

### **O que é a aprendizagem intergeracional?**

A aprendizagem intergeracional (AI) acontece sempre que pessoas de todas as idades podem aprender juntas, naturalmente este tipo de aprendizagem acontece ou pode acontecer no seio das famílias onde o conhecimento é partilhado entre as diferentes gerações. Sabemos hoje que esta aprendizagem pode ser alargada a outros grupos sociais fora do círculo familiar.

Kaplan (2002) and Vanderbeck & Worth (2015) referem que os modelos mais recentes centram-se nos relacionamentos contribuindo para a socialização dos jovens. Kaplan, Sanchez & Hoffman (2017) no livro *Intergenerational Pathways to a Sustainable Society*, sugerem que as relações intergeracionais são essenciais para que os jovens se sintam apoiados e seguros, aumentando a sua confiança. Esta confiança é tanto mais necessária se considerarmos que a mesma e o capital social estão a sofrer uma rápida erosão.



### **Benefícios da Prática Intergeracional**

Segue-se uma lista dos benefícios da Prática Intergeracional desenvolvida pelo The Citadel Youth Centre and Pilmeny Development Project, que têm trabalhado em parceria para o New Spin Intergenerational Café desde 2010.

Estes benefícios podem ser aplicados em vários contextos incluindo as escolas.

#### **Jovens:**

- Maior confiança na comunicação
- Oportunidade de estabelecer relações com pessoas mais velhas
- Sentimento de pertença e igualdade entre adultos e jovens
- Relações positivas com pessoas mais velhas
- Ser escutado pelos mais velhos
- Aumento da autoconfiança (eu posso fazer isto- aumento da zona de conforto)
- Oportunidade de transmitir aprendizagens

#### **Pessoas mais velhas:**

- Oportunidade de socializar entre si, e com os mais novos
- Reduzir o isolamento social “solidão”
- Melhoria da saúde mental e do bem-estar
- Melhoria da saúde física
- Melhoria da Resiliência
- Melhor comunicação entre as famílias e as crianças através de atividades escolares promotoras de ASE

#### **Resultados para os alunos:**

Para além dos resultados relacionados com o bem-estar e as relações intergeracionais, é ainda possível alcançar um conjunto de resultados mais vastos extensivos à comunidade. Estes resultados podem traduzir-se em competências, conhecimentos, valores ou atitudes.

- a) A aprendizagem de aptidões pode incluir variadíssimos aspetos, dependendo da comunidade onde estamos inseridos, por exemplo, fazer cestos, identificar plantas, montar a cavalo, ...
- b) O conhecimento e as competências fazem-se a partir da descoberta dos modos de vida atuais, passados, mas é também possível descobrir formas alternativas como resultado das aprendizagens intergeracionais donde podem acontecer mudanças na cognição dos mais novos e dos mais velhos.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- c) Valores e atitudes: Podemos aprender a gostar e a valorizar mais o local onde vivemos, pode aumentar a solidariedade intergeracional e ainda a empatia com o outro (jovens e velhos).

**Efeitos na escola:**

Através da educação intergeracional baseada no local as escolas terão que eventualmente mudar a forma como funcionam e equacionar os seus limites. A escola pode passar a ser um espaço onde todos participam inclusive na conceção do curriculum. As escolas poerão tornar-se locais de fluxos recíprocos de conhecimento e compreensão através das fronteiras geracionais, pretende-se que professores, alunos, pais, comunidade no geral se passem a relacionar de forma diferente.

**Material, aprendizagem sensorial:**

Como abordagem, os programas de educação intergeracionais baseados no local, oferecem muitas formas de tornar a aprendizagem mais envolvente e memorável, mais tangível, sensorial por natureza, e materialmente focada.

**Sustentabilidade Ambiental e Bem-Estar Comunitário:**

A Educação Intergeracional ao ar livre e em locais naturais proporciona formas de compreender e mudar a forma como a cultura humana e a natureza se relacionam. Como tal, proporciona uma forma de abordar questões sociais, ambientais e de sustentabilidade. Ao explorar e ligar as pessoas e lugares de novas formas, os projetos educativos intergeracionais baseados em lugares encorajam ideias e práticas que são direcionadas para tornar os modos de vida mais sustentáveis e que torna a vida melhor.

**Guião Facilitador: Mapeamento Comunitário**

**Introdução:**

O envolvimento da escola com a comunidade onde está inserida pode e deve construir-se ao longo do tempo. Normalmente a escola é entendida como uma instituição inserida num contexto maior que ela própria onde existem outras instituições todas elas com as fronteiras bem definidas. No entanto é



possível e desejável que essas outras instituições com competências e conhecimentos próprios bem como recursos se interajam com a escola de forma a criarem novas oportunidades de aprendizagem nas crianças.

Pensar como podemos melhorar a interação da escola com as outras instituições locais e ser promotores de ASE e FE das crianças pode acrescentar valor à abordagem quotidiana do *Make My Day*. A aprendizagem da criança não acontece só na sala de aula, acontece ao longo de todo o seu dia, fim de semana, em casa, na comunidade.

Saber quem, o quê e onde essas partes importantes da jornada ASE e FE já estão é um ponto útil para começar a aperfeiçoar nossa capacidade de apoiar uma abordagem compartilhada.

Cite o modelo CASEL e conecte-se com comunidades como configurações-chave (1 de 5)

#### **Atividade Interativa:** Mapeamento de uma comunidade

Incentivar os participantes a pensar nos recursos da sua comunidade local- quem são os atores e as influências fundamentais na vida dos jovens. Para isso vamos elencar pessoas e lugares potencialmente influentes na comunidade.

Revisão comunitária - pontos fortes e áreas para o desenvolvimento barreiras – ações para maior engajamento, o que é que já está a acontecer

Que mensagens ou ideias nos podem aportar esses locais?

O que é que eles representam?

Como é que a comunidade pode ajudar na ASE e FE?

O que você pode fazer para apoiar os parceiros da comunidade a fazer isso?

Avaliação da comunidade - pontos fortes e áreas para desenvolvimento - barreiras - ações para se envolver, revisar o que já está acontecendo.



## PARTE 5: IMPLEMENTAÇÃO (APRENDIZAGEM ATIVA)

### **Objetivo:**

De forma a capacitar os participantes e consolidar a aprendizagem, refletir sobre a prática e definir objetivos específicos para implementar estratégias na sala de aula.

### **Formador:**

Parte da metodologia do curso, *Valoriza o meu dia/Make My Day* é ajudar na reflexão sobre o que já estamos a fazer de forma correta no sentido do desenvolvimento da ASE e das FE, mas também onde ainda existem lacunas, e ainda identificar oportunidades para uma prática na sala de aula sustentada numa abordagem ASE.

No livro de exercícios poderá encontrar uma série de atividades que deverá experimentar e testar até à próxima sessão.

Nesta sessão focámo-nos no processo de tomada de decisão, ambientes amigáveis e contexto comunitário.

### **Lista de exercícios:**

Por favor lembre-se do formulário de registo que fornecemos, o facilitador / professor explicará aos participantes a ferramenta “SAQ: Questionário de autoavaliação” seguindo as instruções disponibilizadas aqui (pode ser adaptado para cada país):

De forma que possa trabalhar com o material e os conhecimentos dados nesta sessão, vamos fornecer-lhe um questionário de autoavaliação para que nas próximas duas semanas possa testar os conhecimentos adquiridos. Os documentos estão disponíveis na Plataforma web.

O questionário de autoavaliação tem como objetivo o registo das atividades que realizou com a sua turma no intervalo entre as duas sessões.

Por favor, leia atentamente o questionário de autoavaliação e certifique-se de que compreende o que colocar em cada coluna. Não deverá demorar mais de 5 minutos a preencher o questionário.

Não existem respostas certas ou erradas. É importante preencher este questionário sempre que desenvolva uma atividade baseada nos conhecimentos adquiridos no curso.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Qualquer dúvida que tenha no preenchimento não hesite em contactar. É importante que registre as respostas pouco tempo depois de ter desenvolvido uma atividade baseada nos conhecimentos adquiridos.

**Lista de Exercícios:**

Kernels. Acessível e fácil de usar. ASE e FE diárias, realmente fáceis de usar incorporadas na minha prática, mudança de mentalidade e abordagem cultural.

1. Desenvolvimento do nosso quadro de resiliência
2. Fatores essenciais para a tomada de decisão responsável
3. Planificação e gestão do tempo (tomada de decisão responsável)
4. Fatores de sucesso – Cartão de Receitas - Consideração
5. A pergunta crucial – pensamento focado em soluções
6. Vire! (Flip it!)
7. Comunidade / aprendizagem intergeracional
8. Partilha: Adicione seu próprio exercício - o que você já usa?

Ver guia de exercícios para a sala de aula



## PARTE 6: REFLEXÃO: VER PENSAR DIZER FAZER

### **Objetivo:**

De forma a capacitar os participantes e consolidar aprendizagens, refletir sobre a prática, definir objetivos para implementar estratégias na sala de aula.

### **Formador:**

Introduzimos o modelo VER, PENSAR, DIZER, FAZER para nos ajudar a refletir. Será que prestamos atenção à nossa resposta emocional.

**Atividade Interativa:** Reflexão usando a ferramenta Ver Pensar Dizer Fazer

### **Recordando o modelo:**

Desenvolvemos este modelo de reflexão como uma ferramenta essencial do programa REFLECT. Esta ferramenta permite-nos refletir nos princípios da ASE e nas FE, e oferece-nos uma metodologia que podemos utilizar em qualquer momento. Desenvolvemo-la também com o propósito de ajudar os participantes. O objetivo é oferecer uma metodologia através da qual as nossas respostas, atitudes, comportamentos podem ser analisadas, decompondo o processo em diferentes elementos que contribuem para a regulação, autoconsciência, consciência social, empatia, etc. Esta ferramenta pode ser importante na autorregulação, ajudando-nos a refletir antes de tomar uma decisão, ou decidir uma ação. As seguintes questões podem-nos ajudar nesta prática reflexiva.

**VER:** O que é que vi ou ouvi que foi novo ou diferente nesta sessão? Em que é que reparei?

**PENSAR:** Como é que senti nesta sessão? Do que me recordei? Que associações fiz? Mudou alguma coisa na minha forma de pensar (relativamente à autorregulação, tomada de decisão)

**Sentimentos:** O que sinto influencia o meu pensamento. Os sentimentos são fulcrais no processo de pensar

**DIZER:** O que posso/devo dizer de forma diferente e a quem? (pode ser uma conversa com colegas, pais, alunos).



**FAZER:** O que posso/devo fazer de forma diferente e com quem? (isto não significa necessariamente um salto para a ação, pode ser apenas com processo de reflexão com colegas, pais...).

Esta é uma ferramenta que pode ser usada para desenvolver a prática e envolver pequenos passos que incluem conversas e ações com uma variedade de pessoas na escola e na comunidade

VER	PENSAR (SENTIR)
DIZER	FAZER





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## PARTE 7: AVALIAÇÃO E FINAL DA SESSÃO

### **Formador:**

Na próxima e última sessão estaremos a trabalhar para rever, refletir e partilhar a aprendizagem e estabelecer objetivos para o future a fim de incorporar o “Make May Day” na prática diária.

Tendo por base a ASE e as FE, reflexão e autoconsciencialização, utilizaremos uma abordagem de aprendizagem e coaching de pares para que se possa tornar mais confiante para integrar a ASE e as FE na sua prática diária.

### **E finalmente...**

A avaliação da sessão

Obrigada pela vossa colaboração.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

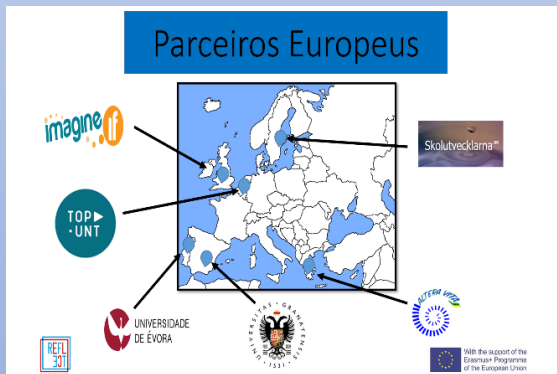


# GUIA DO PROFESSOR – FACILITADOR

## SESSÃO V



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



*O que valoriza o meu dia!*

*Make my day!*

Um curso de curta duração para professores e profissionais de educação, que fomenta o desenvolvimento do bem-estar, da autoconsciência, da confiança. a aprendizagem socioemocional e o funcionamento executivo na sala de aula.



## Guia do Professor - Facilitador SESSÃO 5

Junho 2021



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## INTRODUÇÃO DO GUIA DO PROFESSOR - FACILITADOR

### **REFLECT – Finalidade do Projeto**

Aumentar a consciência e estimular a Aprendizagem Sócio emocional (ASE) e Funcionamento Executivo (FE), integrando estratégias baseadas em vivências na sala de aula para capacitar alunos, pais e professores.

### **Objetivo do Curso**

Fomentar o desenvolvimento de competências críticas para o ensino e desenvolvimento de ASE e FE, através da promoção dos mesmos no quotidiano da sala de aula e do contexto escolar.

## SESSÃO 5

Revisão, Reflexão e Planeamento de Ação

### **Objetivos**

1. Rever a aprendizagem do curso e recolher a avaliação qualitativa que será incorporada nos materiais finais do curso
2. Para identificar e agrupar a aprendizagem como um grupo

### **Sessão 5: Objetivos**

4. Reunir quais são as principais reflexões do curso
5. Resumir a área de aprendizagem do curso e feedback de como isso pode ser integrado na prática diária
6. Planear as próximas etapas de modo a incorporar a aprendizagem do curso “O que valoriza o meu dia! integrando ASE e FE e a perspetiva da criança na abordagem escolar diária.

Os seguintes objetivos continuam a partir da Sessão 1:



14. Identificar aspetos do ASE na sua própria prática e formular exemplos.
15. Sensibilizar para o processo de desenvolvimento da ASE e como esta afeta e é afetada pela escola, pela aprendizagem, pelos pais e pela comunidade.
  
16. Explorar as perspetivas da criança ao longo do dia para compreender as oportunidades de intervenção e quem pode influenciar o seu dia.
17. Capacitar os participantes a consolidarem a sua aprendizagem, refletir sobre a prática e permitir uma definição de objetivos e estratégias a implementar em sala de aula entre as sessões.
18. Criar um ambiente de aprendizagem seguro e confiante que permita a aprendizagem ativa da prática através de feedback, adaptação e inovação focadas nas atividades implementadas com alunos/as.

#### **Resultados esperados:**

No final da sessão, os participantes poderão:

- -Refletir sobre a sua própria aprendizagem
- -Contribuir com as suas reflexões para o desenvolvimento do curso
- -Desenvolver um plano de ação para implementação na sua própria escola

#### **Esta sessão vai fornecer:**

Um guia de reflexão modelando uma estrutura de *coaching* baseada em ASE (Ver, Pensar (Sentir) Dizer, Fazer) para os participantes capacitarem a autoconsciência e a aprendizagem autoguiada através da reflexão, contribuindo para cumprir o objetivo do curso “O que valoriza o meu dia! *Make My Day*”.

#### **Sessão 5: Visão geral**

Esta sessão foi concebida para 2 horas presenciais:

<b>Parte 1</b> Breve revisão de todo o curso	(15 mins)
<b>Parte 2</b> VER, DIZER, PENSAR, FAZER-Reflexões & Planeamento de Ação	(45 mins)
<b>Parte 3</b> Apresentações da equipa	(45 mins)
<b>Parte 4</b> Avaliação	(15 mins)

#### **Materiais:**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- Apresentação em *PowerPoint*,



## PARTE 1 - BREVE REVISÃO DE TODO O CURSO

Lembre a todos que estamos a trabalhar juntos para promover um ambiente colaborativo para nos conhecermos e criar um espaço seguro para aprender. Entender um pouco sobre cada pessoa nos ajudará a desenvolver uma abordagem ESA para trabalhar em equipa.

Durante a Sessão 1 desenvolvemos um **Acordo de Grupo** sobre o que nos ajudaria a trabalhar bem em conjunto – partilhar o slide do Acordo de Grupo – perguntar se todos estão satisfeitos em continuar a partilhar a responsabilidade de manter o acordo.

O acordo de grupo é uma parte ativa da modelação de uma abordagem ASE e FE – ajudando a nossa capacidade de valorizar e incluir todos, reconhecer a diferença, compreender as nossas emoções, partilhar expectativas, respeitar-se mutuamente e permitir que a voz/visão de todos seja ouvida. É um protocolo importante para trabalhar em conjunto e importante para cocriar e mudar de acordo com diferentes circunstâncias.

**Objetivo:** Rever a aprendizagem de ação dos participantes em diferentes exercícios implementados na escola/sala de aula/casa.

### **Formador:**

Olá e bem-vindos de volta à Sessão 5 – a sessão final do curso “O que valoriza o meu dia! *Make My Day* embora seja basicamente o início de relacionamentos contínuos, compartilhamento e, esperançosamente, trabalho colaborativo futuro para levar a aprendizagem à prática.

Check-in com os participantes.

Adicione algum conteúdo não coberto até agora.

O principal objetivo desta sessão final é rever a aprendizagem e desenvolver planos de ação para incorporar o que funciona.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Revisão do Curso O que valoriza o meu dia! *Make My Day*: Apresente de forma resumida o conteúdo do curso para lembrar os participantes do que foi desenvolvido (cada parceiro colabora de acordo como/o que foi apresentado) para dar uma rápida revisão aos elementos-chave do curso.

Compartilhe todas as informações coletadas durante o curso em resposta às atividades e exercícios. Se você montou um cartão de receita, por exemplo, como um resultado cocriado do curso - isso seria útil para compartilhar e divulgar como uma ferramenta para os participantes.





## PARTE 2 - REFLEXÃO VER, DIZER, PENSAR, FAZER

\*Sugestão - pode usar a votação do *webinar* para capturar as respostas às questões

### **Atividade Interativa: As Questões Principais:**

1. Qual foi o elemento favorito do conteúdo do curso?
2. O que os torna seus favoritos?
3. O que aprendeu sobre si mesmo, os seus alunos, e sua escola?
4. Quais atividades que usou?
5. Como as atividades que usou foram incorporadas e desenvolvidas?
6. Quais são as três coisas que planeja fazer a seguir - com quem e como?

### **Ver Pensar Dizer Fazer processo guiado:**

Processo de conjunto de perguntas guiadas sobre o conteúdo do curso e do exercício

#### **VER:**

- Quais exercícios / atividades que percebeu que funcionam e porquê?
- Que exercícios / atividades / estratégias achou mais úteis?
- O que vi ou ouvi de mais diferente?

#### **PENSAR:**

- How has your thinking changed?
- How has the Make My Day lens developed thinking and practice?
- Como a sua maneira de pensar mudou?
- Como a lente Valoriza o Teu Dia desenvolveu o pensamento e a prática?

#### **DIZER:**

- O que eu / nós estamos dizendo de maneira diferente e para quem?
- Como envolveu os colegas - o que compartilhou?
- O que está acontecendo no contexto escolar mais amplo?



**FAZER:**

- O que estou / estamos fazendo de maneira diferente e para quem?
- Que recursos foram produzidos e o que vai fazer com eles?
- O que vai fazer a seguir - próximas etapas e ações?
- Foco no futuro - o que faltava - o que mais seria útil?

**Atividade Interativa:** Reflexão sobre a Implementação

No final da Sessão 1 introduzimos abordagem *coaching* VER, PENSAR, DIZER, FAZER como uma ferramenta de reflexão. Também partilhámos o Guia de Exercícios para a sala de aula com micro Atividades de apoio para experimentar entre as sessões de forma a consolidar a aprendizagem e colocar o conhecimento em prática. Pedimos-lhe que registasse os seus pensamentos sobre a sua aprendizagem de ação no formulário SAQ no link que foi partilhado.

Que exercícios experimentou – registar as respostas e atribuir participantes, se possível, quem usou a mesma atividade/s, em pequenos grupos e pedir-lhes para usar o modelo VER, PENSAR, DIZER, FAZER para rever – Os pensamentos principais – 10 mins

Ver	Pensar (Sentir)
O que é que eu vi ou ouvi (notei) ao experimentar a atividade. Palavras, frases, momentos cintilantes?	Como é que a experiência afetou o meu pensamento? Que ligações com a aprendizagem da sessão 1 eu observei? Como me senti? Como se sentiram os outros?
Dizer	Fazer
O que eu diria para outros/colegas/alunos/pais sobre a atividade?	O que faria da próxima vez? Adotar/adaptar/inovar?

Junte os grupos de novo e peça um feedback de cada grupo respondendo: O Que Funcionou Bem, O Que Seria Ainda Melhor Se.

O formador regista o feedback num diapositivo branco do *PowerPoint* fornecido e recolhe quaisquer temas chave que emergem para exploração mais tarde.



## PARTE 3 - APRESENTAÇÃO DA EQUIPA

Cada «equipa» apresentará o seu feedback global sobre as diferentes atividades e o seu plano de ação, utilizando as questões acima referidas.

10 minutos de partilha

Apresentação de volta ao grupo principal.

Dependendo do seu contexto - isso pode ser recolhido alternativamente no chat em grupo ou por grupos em salas separadas.

Pode partilhar um recurso como este para ajudar a focar a atividade ou corrigir conforme apropriado.

<b>Objetivo – qual é a mudança que quer ver</b>	<b>Passos da ação</b>	<b>Quem está envolvido</b>	<b>Liderança</b>	<b>Data</b>	<b>Ligação à componente ou atividade do curso</b>



## PARTE 4 - AVALIAÇÃO & FIM DA SESSÃO

### **Formador:**

Nesta última sessão de entrega, trabalharemos para rever, refletir e partilhar a aprendizagem e definir objetivos para o futuro para ajudar a incorporar o *Make My Day* na prática diária.

Aproveitando os componentes fundamentais da ASE com o FE sob os nossos temas mais amplos de desenvolvimento de toda uma abordagem escolar, reflexão e autoconsciência, usaremos uma abordagem de aprendizagem e *coaching* de ação entre pares para capacitar-te a fortalecer ainda mais a tua confiança para integrar a ASE com o FE na tua prática e identificar alguns objetivos exequíveis para partilhar e promover dentro do teu contexto.

Antes de encerrar a Sessão 5, o facilitador terá de recordar aos participantes os recursos de apoio que dispõem – Slides das Sessão, Guia de Exercícios, Ferramentas de Avaliação e Contacto Facilitador e quaisquer planos futuros para se reunirem, etc.

### **E FINALMENTE...**

Para nos ajudar a garantir que estamos a cumprir os nossos objetivos de investigação do projeto REFLECT pedimos a todos os participantes que completem uma série de formulários de avaliação através dos links on-line e documentos word fornecidos. Por favor, complete-os no momento de terminar esta sessão.

### **A Equipa de Granada forneceu as seguintes informações:**

Dois questionários qualitativos num Word Doc:

- 1) SSFQ (em todas as línguas) e
- 2) O "QUESTIONNAIRE FOR TEACHERS AND SCHOOL STAFF AFTER PARTICIPATING AND IMPLEMENTING THE COURSE" em Inglês (a ser traduzido por cada equipa).

TESTES DE PÓS AVALIAÇÃO NO UNIPARK:

- Formulário de consentimento



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- KPP (POST)
- Questionário de crença do professor e pessoal (TSBSQ) (POST)

Em relação aos dois word docs. com os questionários qualitativos, o facilitador irá carregá-los na plataforma onde dá o curso e irá dizer aos participantes para responderem durante esta 5ª sessão. Assim que o fizerem, vão enviá-lo de volta para o facilitador usando a mesma plataforma web.

Tendo em conta que estes dois documentos são qualitativos, cada parceiro recolherá todas as respostas, analisará e fará um resumo. As principais descobertas serão enviadas para a equipa de Granada em inglês durante junho.

Muito obrigado pela sua colaboração.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# Parte II

## Guias De Exercícios Para A Sala De Aula

Adelinda Candeias & António Portelada (Coord.), Luísa Grácio, Maria João Carapeto,  
Heldemerina Pires, Cristina Guerra, Glória Franco, Susana Fragoso & Inês Calisto.....

**REFLECT**

2019-1-BE02-KA201-060353

**Universidade de Évora**

**2021**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# GUIA DE EXERCÍCIOS PARA A SALA DE AULA SESSÃO I



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Micro Atividades de Apoio  
Valorizam o Meu Dia! –

Um curso de curta duração para  
professores e profissionais de  
educação, que fomenta o  
desenvolvimento do bem-estar,  
da autoconsciência, da  
confiança. a aprendizagem  
socioemocional e o  
funcionamento executivo na sala  
de aula.



**Guia De Exercicios Para a**  
**Sala de Aula**  
**SESSÃO 1**

**Abril 2021**



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## INTRODUÇÃO

O programa REFLECT tem como objetivo pôr em prática a ASE e a FE ao longo do dia escolar, recorrendo a exercícios que possam ajudar a facilitar a construção de relações diurnas e incentivar a aprendizagem nos alunos. O REFLECT encoraja-o a considerar uma série de exercícios e atividades e a participar em algumas ações para nos ajudar a considerar o que funciona e o que não funciona. Queremos que as coisas façam a diferença para apoiar o seu ensino, a aprendizagem dos jovens e valorizar o dia de todos. Este pacote contém exercícios que podem ser úteis para apoiar a ASE e a FE dentro da sala de aula, no dia escolar, em casa ou na comunidade.

O objetivo do programa de implementação é que os participantes ponham em prática os exercícios e os testem em sala de aula e utilizem uma abordagem de ação para avaliar a eficácia. É uma abordagem de investigação ação - experimente as ideias e traga de volta as suas críticas/conclusões ao grupo REFLECT em cada sessão. Esta revisão em grupo produzirá um conjunto final de produtos para utilização por toda a Europa.

### **Tópicos da Sessão 1:**

- Orientação em ASE e FE – abordagem integrada
- Valorizar o meu dia
- Reflexão



## EXERCÍCIO 1 - O QUE VALORIZA O MEU DIA

### **Introdução ao Exercício:**

Os dias das pessoas podem passar de ruins para bons por meio de simples interações com outras pessoas. Ser notado, valorizado ou reconhecido pode aumentar os sentimentos de autoestima e produtividade. A valorização social enfatiza que as interações criam sentimentos poderosos para os indivíduos e fortalecem pessoas tanto positivas quanto negativas. A valorização das interações encontra-se associadas a emoções positivas.

### **O objetivo deste exercício é:**

Rever atividades e eventos durante o dia e considerar como eles têm impacto na nossa aprendizagem e estar com os outros.

### **Instruções:**

1. Convidar os alunos a pensar no que significa: Valorizar o meu dia? Recolher 3 ideias-chave – estas podem ser gravadas numa parede ou gráfico.
2. Convide os alunos a partilhar o que valoriza o seu dia – pense em coisas diferentes que as pessoas fazem ou dizem que as faz sentir-se bem, valorizadas ou reconhecidas. Recolha o maior número possível ideias.
3. Convide os alunos a pensar em como podem valorizar o dia das pessoas. O que podem dizer ou fazer a outras pessoas para ajudá-las a sentirem-se bem. Experimente as coisas durante o dia ou durante a semana.

As ideias dos alunos podem ser captadas num quadro ou parede na sala de aula ou em algum lugar da escola. Pode tornar-se um ponto de referência para as pessoas quando se sentem em baixo. Os nomes (e fotos) podem ser ligados ao que os faz sentir-se bem – isso dependerá do grupo e da atmosfera, etc. Podem ser apresentados como um conjunto de balões para dar cor e diversão.

Promover o que as pessoas valorizem o dia dos outros ajuda a promover um ambiente positivo e a pensar nos outros. O quadro ou a parede atuam como um aviso/lembrete para manter esta questão na mente das pessoas.



**Revisão:**

Convide os alunos a refletir sobre "*O Que Valoriza O Meu Dia*" em períodos regulares durante a semana. Pode ser uma revisão no final da semana e considerar como dizer ou fazer as coisas de forma diferente na semana seguinte.

**Por que é importante?**

A investigação em diferentes faixas etárias, situações de trabalho e aprendizagem reconheceu o valor de ser reconhecido, valorizado e apreciado por outros. Por exemplo, entre a população idosa ser reconhecido por outros facilita a experiência da solidão (Sjoberg et.al.); Também foi demonstrado que a gratidão melhora o humor, aumenta o apoio social e desenvolve habilidades de coping adaptativas, bem como diminui o estilo de coping evitativo e resultados físicos prejudiciais (Lin C.C., 2015) (Impact of Gratitude on Resource Development and Emotional Well-Being). Ser valorizado como aluno, ser valorizado como membro da equipa e ser valorizado como pessoa são fatores importantes na capacitação dos/as alunos/as

A perspetiva da valorização social sugere que o *valor sentido* é construído diariamente à medida que os indivíduos interagem com os outros. Encontros quotidianos transformam-se em atos de valorização. Os indivíduos olham para as avaliações refletidas dos outros para obter um sentimento de valor (Cooley, 1902).

**Como é que este exercício contribui para apoiar a aprendizagem deste tema?**

Este exercício apoia a autoconsciência e como esse facto pode ajudar a pensar sobre outras pessoas. Promove interações positivas e pode ser um exercício de bem-estar para mudar o humor de uma sala ou atividade.



## EXERCÍCIO 2 - FAÇA O MEU MAPA DO DIA

### Introdução ao Exercício:

Os nossos dias são ocupados e têm muitas partes diferentes que têm impacto no nosso pensamento e sentimento. Este é um exercício para considerar como as atividades e eventos ao longo do nosso dia afetam como nos sentimos, pensamos e nos comportamos.

### O objetivo deste exercício é:

Rever atividades e eventos durante o dia e considerar como eles têm impacto na nossa aprendizagem e estar com os outros.

### Instruções

Convide os alunos a envolverem-se utilizando as seguintes fases.

1. Use a primeira coluna para gravar atividades chave que ocorrem durante o seu dia. Pense em:
  - Como é que se acorda? Como é a hora do pequeno-almoço?
  - Viagem para o trabalho/escola – o que tem impacto nos sentimentos e nos seus pensamentos sobre a escola?
  - O que acontece na escola que você gosta ou não gosta – pense em diferentes aulas, pausas, almoço, etc.
  - O que faz depois da escola? Atividades, clubes, desporto, música, etc.
  - Noites – outras atividades, jantar, dormir relaxante, etc.
2. Na coluna seguinte pense quem está envolvido nisso – pais, cuidadores, irmãos, irmãs, amigos, professores, outros funcionários da escola, treinadores, tutores, etc. Quem é influente nessa atividade?
3. Na coluna seguinte, pense em como as atividades e as pessoas te fazem pensar e sentir.
  - Como é que te faz sentir? positivo ou negativo?
  - Que pensamentos tem sobre essa atividade?
  - Como é que isso afeta o teu comportamento?



Preencha o diário como quiser. Pode usar palavras, imagens (emojis), cores para ajudar a descrevê-lo. Fale com amigos, pais ou professores sobre isso.

### **Revisão:**

Partilhe o seu diário com outros ou apenas partes dele, se quiser. Fale com amigos, pais ou professores sobre isso.

- São coisas que gostaria de mudar?
- Há coisas que ajudariam a melhorar o que pensa e sente?
- O que poderia fazer diferente para mudar o seu dia? Pensa nas tuas ações?
- O que outras pessoas podem fazer para mudar o seu dia e apoiá-lo para aprender? Podes falar com eles sobre o que podem fazer?

### **Por que é importante?**

Manter um diário ou registo foi destacado como uma ferramenta útil na gestão mental.

Saúde. Pode ajudar a priorizar problemas e preocupações e identificar elementos e pontos positivos num dia. Acompanhar as atividades do dia-a-dia pode ajudar a reconhecer os gatilhos, pensamentos e comportamentos negativos e aprender formas de controlá-los melhor. Também oferece uma oportunidade para autoinstrução através de coisas como diálogo interno positivo.

Diários ou registos podem apoiar ASE e FE por que permitem:

- Ajudar-nos a mudar de uma mentalidade negativa para uma mais positiva, especialmente sobre nós mesmos (Robinson, 2017).
- Melhorar a memória operacional (Baikie & Wilhelm, 2018).
- Explorar totalmente as emoções, libertar a tensão e integrar plenamente as suas experiências na sua mente (Scott, 2018).
- Melhorar as capacidades de comunicação (escritas e verbais).

Por exemplo ver:

Baikie K.A. and Wilhelm K. (2018) Emotional and physical health benefits of expressive writing Cambridge University Press; Scott M.S. (2018) The Benefits of Journaling for Stress Management;



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Robinson K.M. (2017) How Writing in a Journal Helps Manage Depression  
(<https://www.webmd.com/depression/features/writing-your-way-out-of-depression>).

**Como é que este exercício contribui para apoiar a aprendizagem deste tema?**

Este é um exercício de autoconsciência. Muitos jovens mantêm diários, por isso é uma forma reconhecida de atividade. É também uma boa ferramenta de resolução de problemas. Pode convidar os alunos a manter um diário ou registo para desenvolverem o seu pensamento a partir deste exercício. Pode ser uma forma de pesquisa de ação para eles e para o grupo. Partilhar alguns elementos dos diários dos alunos no futuro pode ajudar com empatia e consciência social.

Ver folha de registo fornecida no Moodle.



## EXERCÍCIO 3 - MOCHILA DE RESILIÊNCIA

Identificar e construir sobre os meus pontos fortes



### Introdução ao Exercício:

Resiliência é algo que todos temos.

Podemos desenvolver ainda mais a nossa resiliência observando quando fomos resilientes e capazes de nos recuperar de coisas ou momentos complicados ou difíceis. Desenvolver a autoconsciência desta qualidade ajuda-nos a recorrer a ela para apoiar as nossas capacidades de aprendizagem socioemocional. O objetivo do exercício é que os/as alunos/as percebam esta força e a desenvolvam. Isto pode ser feito como um 1:1, em grupo pequeno, ou como uma turma inteira e demora 10 minutos.

### Instruções:

Partilhar as seguintes declarações:

A resiliência é uma habilidade que nos ajuda a recuperar de coisas ou tempos que são complicados ou difíceis.

Quando sou resistente...

- Aprendo com coisas difíceis.
- Peço ajuda a outros.
- Continuo a tentar.
- Procuo os positivos.
- Partilho os meus sentimentos.

O que embalar na nossa mochila de resiliência imaginária?

Peça aos/as alunos/as que imaginem que estão a embalar uma "mochila de resiliência" na qual colocarão algumas ferramentas para as ajudar a recuperar quando enfrentam situações complicadas ou desafios.

Peça a cada aluno/a que crie 3 símbolos de resiliência, frases positivas "Quando eu sou resiliente" para serem utilizadas quando estiverem perante coisas complicadas.

Isto pode ser feito em pequenos pedaços de papel, pequenos cartões em diferentes formas, etc.



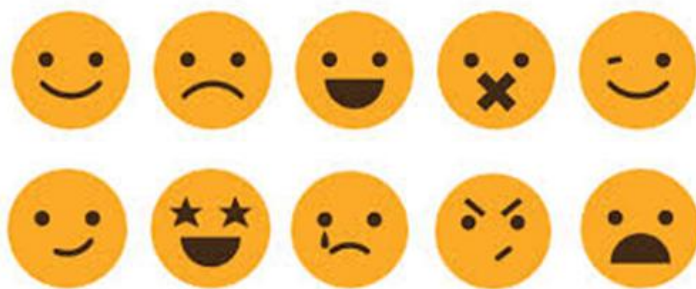
Peça a cada aluno/a que partilhe o seu símbolo com um colega ou com o professor ou que apoie a aprendizagem e diga ou escreva o que significa para ele/ela.

Valorizar a resiliência é criar confiança – dar feedback positivo sobre o que cada um/uma reconheceu. Os /as alunos/as podem partilhá-las numa “Parede de Resiliência”, ou colando-as nas mochilas da escola ou nos estojos.

#### Revisão:

Para acompanhar – reveja os seus símbolos de resiliência e peça-lhes;

- Lembras-te de uma altura em que precisavam de ser resiliente?
- Como se sentiram quando enfrentaram algo complicado? Usar os emojis abaixo para ajudá-los a reconhecer as suas emoções.
- Como se sentiram quando foram resilientes (recuperaram ou superaram algo complicado)?



#### Por que é importante? (ligação à investigação em teoria)

A abordagem “O que valoriza o meu dia” é empática e baseia-se em pontos fortes de cada um. A mochila da resiliência cria um ambiente que permite que cada criança veja no seu próprio contexto, que são resistentes e contextualize este conhecimento como ferramentas fáceis de usar, e que podem utilizar todos os dias. A resiliência, a nossa capacidade de autoeficácia (crença de que podemos influenciar e mudar as coisas), emoção/autorregulação, ajuda a desenvolver a nossa capacidade de parar e perceber emoções e aproveitar as capacidades de resolução de problemas para afastar-se de respostas automáticas como luta ou fuga. Permitir que os /as alunos/as percebam e valorizem a sua capacidade de resiliência cria conexões positivas para desenvolver os seus pontos fortes e se





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



desenvolver ainda mais. Compas et al. (2017) exploram a sobreposição entre coping (resiliência) e autorregulação.

Pode encontrar mais exemplos em:

[Microsoft Word - Psicologia hamill.doc \(colgate.edu\)](#)

[Compas-et-al-2017-Psiquiatria-Boletim.pdf \(vanderbilt.edu\)](#)

**Como é que este exercício contribui para apoiar a aprendizagem deste tema?**

Este exercício modela a abordagem “O que valoriza o meu dia”, que se apresenta como empático, inclusivo (incentiva os/as alunos/as a ver a resiliência a partir da sua perspetiva). Dá suporte orientado para perceber primeiro e aprofundar a compreensão da perspetiva de cada um/uma e o que isso significa para os/as mesmos/as e como se relaciona com sua própria experiência de “vida real”. Esta pode ser uma atividade de “andaimes” com a possibilidade de estender ou construir a atividade em pequenos passos e usar todos os dias para lembrar e capacitar os/as alunos/as diariamente.



## EXERCÍCIO 4 - ATIVIDADE FÍSICA – ATENÇÃO PLENA/ATIVA/SENSORIAL

### **Introdução ao Exercício:**

Esta é uma breve atividade de aquecimento que usa a atividade física para ligar a abordagem “O que valoriza o meu dia”. A atividade tem uma abordagem física e divertida para explorar como os/as alunos/as veem o início do seu dia, permitindo-lhes perceber o que acontece e como se sentem quando o ponto de partida do dia pode ser um desafio ou um gatilho à medida que entram no ambiente de aprendizagem da escola. É divertido e fácil de acompanhar a pulsação, bom de usar para energizar *os/as alunos/as*, ou ajudar a transitar de uma atividade diferente.

Pode ajudar a estimular uma discussão sobre como começamos os nossos dias e como se sente quando a escola corre bem e quando corre mal. O impacto e o que podemos fazer para evitar ou lidar com cada situação, quando as coisas não correm bem.

### **Instruções:**

Atrasado para a escola! Valorize ou Desvalorize o meu dia! Uma estratégia de resiliência de como criar um momento de sorriso face a um desafio.

As instruções ou o guião podem ser modificados de acordo com a idade *dos/as alunos/as* e o seu contexto.

Deixe *os/as alunos/as* saberem que vai fazer um exercício de aquecimento físico (No caso dos que apresentam mobilidade reduzida – podem sentar-se, por exemplo).

Peça aos/as alunos/as que copiem todas as suas ações enquanto dão as instruções, tornem-na tão divertida quanto quiserem com as ações necessárias para aquecer *os/as alunos/as*.

Oriente as ações o mais energeticamente possível.

Finja que está a dormir e de repente acorda e observa que está atrasada/o para a escola.

Tudo o que é feito é realizado no mesmo local, mas com pressa.

- Escovar os dentes
- Lavar o rosto
- Vestir a roupa
- Descer para o andar de baixo/cozinha
- Correr de volta (esqueci a gravata/dever de casa, telefone, etc)



- Corre de volta ao andar de baixo
- Tomar o pequeno-almoço
- Coloca a sua mochila
- Porta da frente aberta
- Porta fechada
- Correr pela rua
- Saltar sobre uma sebe, olhar para os dois lados, atravessar a estrada, etc.

Finalmente chegam à escola abrandando ofegante e soprando e de repente param nos portões fechados.

É sábado!!

Peça aos/às alunos/as que se estiquem para arrefecerem – mãos no ar, dedos nos dedos dos pés, regular a respiração.

#### **Revisão:**

O exercício pode ser posto de parte ou aumentado estimulando uma conversa usando estas questões abertas para refletir sobre a atividade:

- Em que é que este exercício te faz pensar?
- Aconteceu-te algo semelhante num dia de escola?
- Como é que se sentiu ou acha que se sentiria?
- O quê e quem o ajuda a garantir que não se atrasa para a escola ou outras coisas?

#### **Por que é importante?**

A atividade física apoia o nosso bem-estar (5 Formas de Bem-Estar, por exemplo). Mudar o humor – usar humor e diversão pode ajudar a ver as coisas de forma diferente sem ser direto ou sentir-se exagerado. NEF. Oaten e Cheng (2006) constataram que a absorção e manutenção de um programa de exercícios durante um período de 2 meses produziu melhorias significativas numa vasta gama de comportamentos regulamentares. Investigadores da Universidade de Bristol descobriram que as pessoas que se exercitam durante o dia de trabalho têm mais energia e uma perspetiva mais positiva, e que são ambas cruciais para a produtividade.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Como é que este exercício contribui para apoiar a aprendizagem deste tema?**

O exercício diz respeito à experiência da "vida real" e ajuda a ver as coisas do ponto de vista dos/as alunos/as. Compreender as emoções e o que nos faz sentir ansiedade ou stress, apoiar o planeamento e a tomada de decisões em situações quotidianas que refletem a abordagem "Valoriza o meu dia".



## EXERCÍCIO 5 - VER PENSAR DIZER FAZER

### Introdução:

Esta ferramenta de reflexão oferece aos alunos e outros elementos da escola a oportunidade de refletir sobre as suas ações através de um enquadramento específico que pode ser usado no calor do momento ou como uma ferramenta de planeamento a longo prazo. Explique que as funções executivas são como o controlador de tráfego aéreo para o cérebro, arrastando mensagens recebidas para encontrar o lugar certo para aterrar - uma que é controlada e que leva à reação de fuga, luta ou evitamento.

VER, (SENTIR) PENSAR, DIZER, FAZER é um processo que decompõe a reação em passos e dá aos alunos (pessoas) a oportunidade de considerar diferentes áreas para adaptar o pensamento e o comportamento. É uma ferramenta reflexiva tanto para a reflexão em ação como para a reflexão sobre a ação.

### Instruções:

Partilhe a ferramenta com estudantes ou grupo e o processo de explicação utilizando a introdução acima. Permite dar espaço para processar informação e pensar no que vai fazer. Explique que o funcionamento executivo e o ASE é quase como um controlador de tráfego aéreo no seu cérebro, gerindo mensagens recebidas e conseguindo o lugar certo para aterrar - o circuito que pode lidar e controlar sentimentos e comportamentos ou o circuito que reage e pode levar à reação de fuga, luta ou evitamento.

Peça à pessoa/estudante para olhar para uma imagem ou filme como um animal fofinho, cena assustadora, fantasma ou aranha.

O que eles **vêm**?

O que sentem? O que são diferentes emoções que são transmitidas – como reage o seu corpo? por exemplo, sentimentos de formigueiro, nervosismo, suor, etc.

O **que pensam/sentem**? O que achas que se está a passar? O que acha que pode acontecer?

O que querem **dizer**? (Ahhhh ou Arrgghh)

O que querem **fazer**? (Ataque de ansiedade ou fuga)

Agora considere outras reações e ofereça opções alternativas, tais como

**Pensar:** não existem fantasmas - não vai me prejudicar



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Dizer:** "não vai me prejudicar porque não pode"

**Fazer:** Pegar no objeto, etc.

**Revisão:**

Pense numa situação recente – use o processo para explorar as suas reações. Como conseguiu? Como poderia ter sido diferente - por exemplo, pensar, dizer e fazer.

Da próxima vez que algo acontecer – tente colocar o processo em ação com uma abordagem de "timeout" na sala de aula para impedir que uma situação se agrave.

**Por que é importante? (ligação à investigação em teoria)**

A reflexão é fulcral para o desenvolvimento da ASE e da FE. Estar prestes a explorar uma situação com lentes diferentes como VER, PENSAR, DIZER, FAZER pode oferecer uma perspetiva valiosa.

O processo também envolve Chunking (desfragmentação) - decompondo as coisas em pedaços, mas onde é óbvio e crucial observar ligações. Em psicologia cognitiva, **o chunking (desfragmentação)** é um processo pelo qual pedaços individuais de um conjunto de informação são divididos e, em seguida, agrupados num todo significativo. Os pedaços pelos quais a informação é agrupada destinam-se a melhorar a retenção a curto prazo do material, contornando assim a capacidade limitada da memória operacional. Também ajuda a desenvolver uma sensação de partes de um todo, por exemplo, o meu papel numa organização – ser capaz de ver parte do processo.

**Como é que este exercício contribui para apoiar a aprendizagem deste tema?**

Oferece uma ferramenta que suporta a autorregulação, autoconsciência, consciência social e, na verdade, a maior parte da componente SEL+FE (SELF).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Folha de apoio à reflexão**

VER	PENSAR (SENTIR)
DIZER	FAZER



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

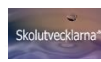


ANEXO I



2019-1-BE02-KA201-060363

<b>VER</b>	<b>PENSAR (SENTIR)</b>
<b>DIZER</b>	<b>FAZER</b>



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



ANEXO II

Hora do Dia	Momento	Coisas que acontecem (gosto ou não gosto)	Quem está envolvido	Como me faz sentir e pensar
Manhã	Acordar e preparar-se			
	Ir para a escola			
	Escola matinal			
Tarde	Hora do almoço			
	Escola			
	Depois da Escola			
Noite	Casa			
	Jantar			
	Hora de dormir			



2016-1-ERASMUS-MEXT-1000203





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# GUIA DE EXERCÍCIOS PARA A SALA DE AULA SESSÃO II



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Micro Atividades de Apoio  
Valorizam o Meu Dia! –

Um curso de curta duração para  
professores e profissionais de  
educação, que fomenta o  
desenvolvimento do bem-estar,  
da autoconsciência, da  
confiança, a aprendizagem  
socioemocional e o  
funcionamento executivo na sala  
de aula.



## Guia de Exercícios Para a Sala de Aula SESSÃO 2

Abril 2021



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## INTRODUÇÃO

O programa REFLECT incide na implementação da aprendizagem socio emocional (ASE) e do funcionamento executivo (FE) ao longo do dia escolar usando exercícios que podem ajudar a facilitar as relações construídas ao longo do dia e encorajar a aprendizagem nos alunos. O REFLECT leva-o a considerar uma gama de exercícios e atividades e a participar numa ação de pesquisa que nos ajuda a realçar o que funciona e o que não funciona. Pretende atividades e exercícios que façam a diferença no apoio ao ensino, na aprendizagem das crianças e que melhorem o dia de todos. Este guia contém exercícios que podem ser úteis para apoiar a ASE e o FE na sala de aula, no dia a dia escolar, em casa ou na comunidade.

O objetivo de programa consiste em que os participantes coloquem os exercícios em prática, testando-os na sala de aula, utilizando uma aproximação de pesquisa ativa para avaliar a sua eficácia. É uma aproximação de pesquisa e ação – experimentar as ideias e trazer os seus comentários e críticas ao grupo REFLECT em cada sessão. Esta revisão efetuada pelo grupo irá produzir um conjunto final de produtos para usar em toda a Europa.

### **Tópicos da Sessão 2:**

- Reflexão sobre a Implementação
- Introdução à Função Executiva
- Envolvimento parental e ligação à aprendizagem autorregulada
- Desenvolver uma linguagem comum - língua franca



## EXERCÍCIO 1 - CHECK-IN ESTRATÉGIAS PARA O BEM- ESTAR NA SALA DE AULA!

### **Introdução ao Exercício:**

Os dias das pessoas podem mudar de maus para bons através de simples interações com os outros. Ser percebido, valorizado ou reconhecido pode aumentar sentimentos de autovalorização/autoestima e produtividade. A valorização social revela que as interações criam sentimentos poderosos, positivos ou negativos nas pessoas, influenciando-as e capacitando-as tanto positivamente como negativamente. Interações valorizadoras associam-se a emoções positivas.

### **Objetivo do exercício:**

Fornecer uma atividade de aquecimento, lúdico e leve que pode ser utilizada e adaptada para trabalhar com um indivíduo ou qualquer grupo. A ideia é providenciar uma forma fácil para construir confiança para partilhar a sua voz num grupo, para criar um sentimento de inclusão e apreciação da diferença – todas as pessoas têm as suas ideias, todas elas válidas. É útil criar uma atmosfera positiva e descontraída que pode ser um ponto útil de partida para a construção em curso ou ser usada como distração ou relaxamento após alguma tarefa mais desafiante.

### **Instruções:**

1. Convide os alunos a partilhar qual é a sua sobremesa favorita! Peça a todos que contribuam.
2. Dependendo do tempo disponível, comente as respostas ou faça uma revisão mais aprofundada.
3. Revisão em grupo – o que é popular, alguma coisa de que os outros ainda não tenham ouvido falar, quem o faz, existem outras versões, será que as pessoas sabem de onde é esse prato, quão frequentemente o comem? Do que é que esse prato os faz lembrar, de que altura do ano, está presente em celebrações? Como é que os faz sentir?
4. Pergunte ao grupo – o que repararam sobre a forma como comunicavam enquanto respondiam – animados, sorridentes, a utilizar expressões faciais, empolgados em partilhar etc.
5. Registe/retenha as diferentes coisas que as pessoas dizem acerca da sua sobremesa favorita – o processo faz com que elas se sintam bem, valorizadas e reconhecidas e ajuda-nos a ser curiosos



acerca dos outros – reconhece-se que somos diferentes, e pode ajudar a explorar culturas diferentes.

Desenvolvendo e aproveitando a atividade Valoriza o Meu o Dia – as respostas dos alunos podem ser registadas num quadro ou parede na sala de aula ou algures na escola. Isto pode tornar-se um ponto de referência para as pessoas quando se sentirem em baixo. Nomes (e fotografias) podem ser ligados àquilo que os faz sentirem-se bem – isto dependerá do grupo e da atmosfera, etc. Os registos podem ser apresentados como parte de um conjunto de balões pela cor e diversão.

Incentivar as pessoas para que elas façam os outros valorizar o seu dia, ajuda a promover uma atmosfera positiva e a pensar nos outros. O registo no quadro ou parede age sobretudo como um incentivo para que isto se mantenha presente e em primeiro plano na mente dos indivíduos.

#### **Revisão:**

Convide os alunos a pensar na forma como podem utilizar esta simples questão para fazer os outros valorizar/melhorar o seu dia. Que outras perguntas podem os alunos fazer para ajudar os outros a sentirem-se bem? Ex. a tua bebida favorita, férias, estação, prato principal, pequeno-almoço etc. Experimentem estas coisas ao longo do dia ou semana.

#### **Porque é que isto é importante?**

A pesquisa revela que existe uma interação entre a metacognição (pensar sobre o pensar), a autoeficácia, as emoções e a nossa capacidade de os usar a todos para planear e atingir os nossos objetivos. As atividades de Valoriza o Meu Dia ajudam a desenvolver confiança em si próprio, e a compreender e aprender sobre os outros. Se formos capazes de desenvolver a autoeficácia ou autoconfiança – ao valorizar todos/as- estaremos a apoiar o processo de desenvolvimento de aprendizagem autorregulada, aplicando o conhecimento de acordo com Zimmerman (2002), em termos simples onde:

- Metacognição é monitorizar e controlar os seus processos de pensamento.
- Autorregulação é monitorizar e controlar as suas emoções e comportamentos.
- Aprendizagem autorregulada é a aplicação da metacognição e da autorregulação na aprendizagem.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Como é que esta secção apoia a aprendizagem?**

Este exercício simples e acessível apoia a aprendizagem autorregulada para explorar e despertar curiosidade acerca dos outros e, para ser aplicado àquilo que nos motiva o que pode ajudar a pensar acerca dos outros. Promove interações positivas e pode ser um exercício de bem-estar para mudar o ambiente de uma sala ou atividade.



## EXERCÍCIO 2 - AJUDAR COM OS TRABALHOS DE CASA

### **Objetivo do exercício:**

Criar uma ponte entre a autorregulação na escola e autorregulação em casa.

### **Instruções**

Como pai, pode ajudar o seu filho com os trabalhos de casa. Planear juntos, encorajar o seu filho e verificar que o trabalho de casa correu bem, ajuda a criança a progredir. Não precisa de dar uma ajuda substancial ou muito grande.

### **PASSO 1: Comece por criar bons acordos**

Escolham juntos um sítio onde a criança seja capaz de fazer o trabalho de casa sem quaisquer distrações.

Esvazie a mochila da escola. Vejam o caderno diário e a caderneta escolares juntos. Pergunte ao seu filho como correu o dia de escola e que trabalhos de casa tem para fazer. Pode falar de trabalho de casa na sua língua materna.

Descubra quando é a melhor altura para fazer o trabalho de casa. É importante para o seu filho relaxar um bocadinho primeiro e fazer pausas intermitentes.

### **PASSO 2: Dê à sua criança encorajamento positivo**

Deixe a criança fazer os trabalhos de casa de forma independente, mas não se afaste muito. Encoraje a criança com pequenos elogios: “Estás a ir bem!”

A criança está a ter dificuldades? Com perguntas como “qual é a tarefa?” e “como é que a fizeram na sala de aula?” pode ajudar a sua criança a pensar acerca da explicação do professor. Não é necessário dar a solução e corrigir erros.

O trabalho de casa provoca medo ou entristece a criança? Assegure-se que você próprio/a está calmo. Será que a criança deveria fazer uma pequena pausa? É demasiado difícil? É trabalho em demasia? Se de facto não estiver a correr bem, parar pode ser por vezes a melhor ideia.

### **PASSO 3: Verifiquem os resultados juntos**

Encoraje a criança a rever o seu trabalho de casa e verifique se está completo.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



O trabalho de casa é difícil para a criança? Comunique com o professor escreva no trabalho de casa, na caderneta escolar ou fale diretamente com o professor titular ou de apoio.

Tudo terminado? Faça com que a criança prepare a sua mochila escolar para o dia seguinte. Agora é o momento (para ambos) de relaxar um pouco!



## EXERCÍCIO 3 - MODELAÇÃO: AULA ABERTA

### Objetivos do exercício:

- Os pais sentirem-se bem-vindos
- Os pais terem uma noção do conteúdo de aprendizagem e da forma de funcionamento da aula
- Os pais conhecerem o professor e atreverem-se a colocar questões
- O professor envolver os pais
- Os pais serem reconhecidos no seu papel
- Os/as alunos/as experienciarem que os pais são bem-vindos na sala de aula

### Instruções:

#### Preparação

- Divulgação: flyer, poster
- Fazer um convite
- Convidar os pais pessoalmente
- Precisamos de tradutores para pais que não falam a língua?

#### Momento de aula aberta

- Receção calorosa aos pais
- Pais seguem uma lição ou atividade (usar informação visual) e eles obtêm informação (meta-comunicação)
- Usar uma lição com muita informação: sobre a utilidade do programa/plano, sobre trabalhos de casa
- Providenciar oportunidades para interagir entre pais



## EXERCÍCIO 4 - METACOGNIÇÃO

### Objetivo do exercício:

Induzir metacognição sobre atenção e memória de trabalho

### Tópico:

“Malabarismo de pensamentos”

### Instruções

1. Pergunte às crianças se sabem o que malabarismo significa e peça-lhes exemplos. (para crianças mais velhas tente incluir exemplos abstratos de malabarismo ao colocar questões)
2. Mostre um vídeo curto de malabarismo (Youtube, preferencialmente na sua língua e/ou inglês, preferencialmente um vídeo instrucional (não com utensílios perigosos como machados ou facas))
3. Diálogo de turma – discussão semiestruturada, por ex. “O que é preciso para ser um malabarista?” (Boa coordenação motora/prática/persistência/inibição/concentração/etc.”)  
“É possível fazer malabarismo com pensamentos?”  
“Consegues pensar em várias coisas ao mesmo tempo?”  
“Quando é que precisamos de fazer “malabarismo com pensamentos” na aprendizagem escolar?”  
“Como podemos apoiar o malabarista (a nossa memória de trabalho)?”
4. Quando apropriado, faça uma pequena apresentação sobre memória de trabalho e uma discussão de grupo. Alterne entre ensino baseado em perguntas e ensino explícito quando necessário.
5. A memória de trabalho (MT) é a capacidade do nosso cérebro trabalhar com um certo número de pensamentos ao mesmo tempo” (amplitude de memória de trabalho (MT))  
“A memória de trabalho também exige que mantenhamos a nossa atenção nesses pensamentos sem sermos perturbados” (Controle de Atenção)  
“Que tarefas na escola requerem memória de trabalho? “(Curricular / Extracurricular)  
“Como pode identificar quando perde a atenção ou esquece coisas da memória de trabalho?  
“Aprender a identificar quando se sente desatento por meio de sinais no seu corpo ou mente”



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



“Como pode apoiar a sua memória de trabalho? Vamos falar sobre ESTRATÉGIAS (“fazer listas de coisas para lembrar”, “parar para pensar” - estratégias ao trabalhar” etc)

“como professor, posso apoiar a memória de trabalho do aluno quando ele executa as tarefas? (sugestões: instruções claras que estão disponíveis ... Conhecimento acessível após as apresentações do professor ... Não dar muita informação ...”

Tire apontamentos curtos de ideias, acordos e estratégias num quadro ou papel durante as discussões de grupo para que seja pendurado na sala de aula como lembrete e para reforçar positivamente se as crianças se referirem a isto durante os próximos dias quando apropriado



## EXERCÍCIO 5 - APRENDIZAGEM INFORMAL ATRAVÉS DE JOGOS (FE)

### Instruções

Lista de jogos (relacionados com FE)

<https://www.understood.org/en/school-learning/learning-at-home/games-skillbuilders/8-fun-games-that-can-improve-your-childs-executive-functioning-skills>

<https://www.thepathway2success.com/games-to-improve-executive-functioning-skills/>

<https://www.theottoolbox.com/games-for-executive-function/>

### Questões de reflexão para colocar durante o decorrer de um jogo (exercício de metacognição)

- 1) O que é? Qual é o objetivo do jogo? Quais são as regras?
- 2) Como? Como o deves fazer? O que vais fazer primeiro, e de seguida?
- 3) Age! (para o adulto): descreve o que vês e coloca questões (como és bem-sucedido na espera pela tua vez, estás distraído, o teu plano resulta, precisas de outro plano, como te sentes se a tua ação falhar, ...)
- 4) Reflete! O que fizeste bem? O que te ajudou? O que farias na próxima vez?

### Por que isso é importante? (ligação à pesquisa teórica)

Conhecimento (e.g. matemática, leitura, ...) pode ser aprendido na escola, mas FE e ASE são competências genéricas e envolvem habilidades e atitudes: isso precisa de ser praticado no dia-a-dia, incluindo muitos exercícios em muitos contextos diferentes => importância da aprendizagem informal!

### Como é que isto apoia a aprendizagem desta sessão

- Inibição: aprenda a esperar pela sua vez
- Memória de trabalho: lembre-se das regras / elementos
- Flexibilidade cognitiva: ajuste-se se o jogo mudar / mudar as regras
- Regulação da emoção: mantenha a calma mesmo ao perder
- Metacognição: ciente do que está fazendo – (quão bem estou-me saindo).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- Planeamento e organização: gestão do tempo (estimativa do tempo), pensar no futuro, tomar decisões
- Resolução de problemas: pense em, como pode resolver o problema, se a sua solução não funcionar, encontre uma nova.



## EXERCÍCIO 6 - SCAFFOLDING

### **PASSOS:**

3 passos didáticos para o scaffolding (andaimes/processo):

#### **FASE 1:** orientação do aluno pelo professor

Apresentar nova informação e utilizar exemplos bem descritos

#### **FASE 2:** apoio do aluno pelo professor

Guiar os alunos até que eles consigam dar os seus primeiros passos: retirar alguns dos passos dados em exemplos e deixar os alunos preencher esses passos sozinhos

#### **FASE 3:** monitorizar o aluno

Os alunos completam os exercícios independentemente

### **EXEMPLO:**

Fazer uma apresentação oral

#### **FASE 1:** GUIAR O ALUNO

O próprio professor faz uma apresentação sobre um tópico escolhido (ex. receita favorita). Explica os diferentes passos que seguiu na preparação da apresentação oral (ou no caso de alunos mais velhos, discussão posterior: que passos precisam de ser dados para a preparação de uma apresentação oral? Como vamos dá-los?).

Fazer um plano de ação conjunto com os alunos

#### **FASE 2:** APOIAR

Os alunos preparam o seu próprio plano de ação.

#### **FASE 3:** MONITORIZAR

Após várias tentativas, os alunos podem preparar autonomamente



## EXERCÍCIO 7 - TETRAPLANEAMENTO (APOIO)

### **PASSOS:**

3 passos didáticos para o scaffolding:

#### **FASE 1: ORIENTAÇÃO DO ALUNO PELO PROFESSOR**

Apresentar nova informação e utilizar exemplos bem descritos

#### **FASE 2: APOIO PELO PROFESSOR**

Guiar os alunos enquanto eles dão os seus primeiros passos: retirar alguns dos passos dados em exemplos e deixar os alunos preencher esses passos sozinhos

#### **FASE 3: MONITORIZAÇÃO PELO PROFESSOR**

Os alunos completam os exercícios independentemente

### **EXEMPLO:**

Fazer uma apresentação oral

#### **FASE 1: ORIENTAÇÃO DO ALUNO PELO PROFESSOR**

O próprio professor faz uma apresentação sobre um tópico escolhido (ex. receita favorita). Ele explica os diferentes passos que tomou na preparação da apresentação oral (ou no caso de alunos mais velhos: discussão posterior: que passos precisam de ser dados para a preparação de uma apresentação oral? Como vamos dá-los?).

Criar um plano de ação em conjunto com os alunos.

#### **FASE 2: APOIAR**

Os alunos preparam o seu próprio plano de ação.

#### **FASE 3: MONITORIZAR**

Após várias tentativas, os alunos podem preparar autonomamente





### EXEMPLO DE SCAFFOLDING: USO DE UM TETRAPLANEAMENTO

**Missão**  
**Ajuda na Sala de Aula**

No decorrer do ano letivo, tu terás que lidar com muitas coisas. Mas não entres em pânico: tudo vem passo a passo. Tu não precisas fazer tudo sozinho. Para isso, podes contar com a ajuda do teu professor, dos teus amigos ... e as suas ferramentas especiais: o Tetraplaneador

Cada aluno tem um “tetraplaneador” na sua secretária. Desta forma, ele pode informar o professor/outras alunos de que nível de apoio precisa.

**Verde** = Estou bem!  
**Azul** = Estou a ajudar alguém ou alguém está a ajudar-me  
**Amarelo** = Tenho uma questão mas não é urgente  
**Vermelho** = Preciso de ajuda urgentemente

8 Zonneland 1 – 2012 | W.O. - TECHNIEK De tetrahelpers werd bedacht en getekend door Bruce Demaugs-Box. Bezoek zijn site <http://bdemaugs.free.fr/>

Cada aluno tem um tetraedro na sua secretária. Desta forma, ele pode informar o professor/outras alunos de que nível de apoio ele precisa.

Verde = Estou bem!

Azul = Estou a ajudar alguém ou alguém está a ajudar-me

Amarelo = Tenho uma questão, mas não é urgente

Vermelho = Preciso de ajuda urgentemente



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## EXERCÍCIO 8 - A IMPORTÂNCIA DO FEEDBACK

O papel do feedback: Vídeo “a história da borboleta de Austin”

[https://www.youtube.com/watch?v=E\\_6PskE3zfQ](https://www.youtube.com/watch?v=E_6PskE3zfQ)



Dica: Podem colocar legendas e escolher traduzir automaticamente Português,



## EXERCÍCIO 9 - DAR TEMPO PARA REFLETIR

### Introdução:

Treinando a inibição e a memória de trabalho

### Instruções:

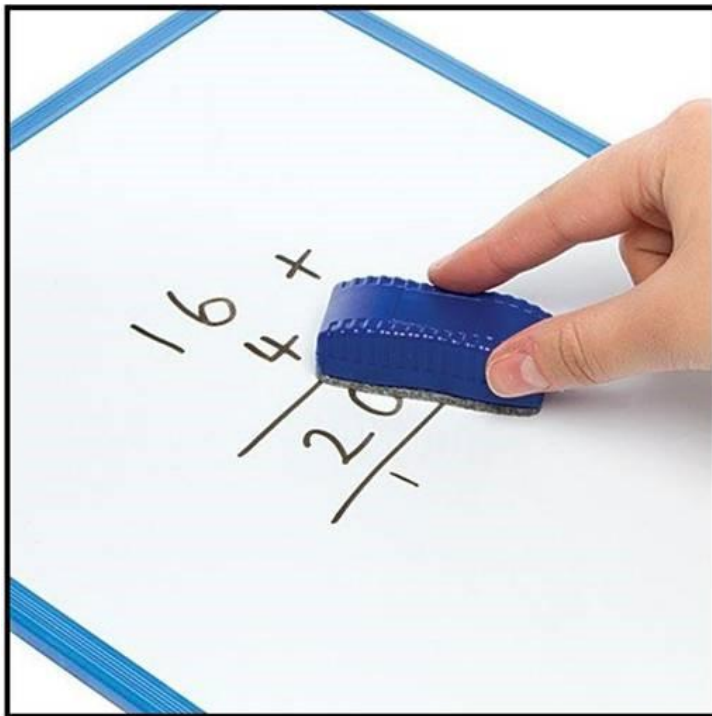
Mostrar a importância da reflexão do tempo através deste vídeo:

Nesta experiência, Adele Diamond pede à criança para “indicar o oposto” quando lhe são apresentadas figuras representativas do Dia e da Noite. A criança tem um desempenho significativamente melhor quando lhe é dado tempo para pensar sobre a sua resposta.

<https://www.youtube.com/watch?v=qPmMNbgz3Es>

Pista/Dica: Quando fizer uma pergunta na sua sala de aula, deixe os alunos/as escrever primeiro a resposta (ou diga a resposta ao seu colega, ou ligue o cronómetro).

- Inibição
- Ativar o pré conhecimento
- Todos os alunos são incentivados a responder





## EXERCÍCIO 10 - LISTA DE VERIFICAÇÃO DE AUTORREGULAÇÃO

### Introdução:

Esta lista ajuda as crianças a:

1. Perceber que comportamentos são esperados da sua parte
2. Perceber como ser bem-sucedido na sala de aula
3. Refletir nesses comportamentos durante as aulas

### Instruções:







Os alunos podem consultar a lista de auto verificação durante os trabalhos da sala de aula para verificarem as suas aptidões organizacionais, estado de regulação, foco, esforço e comportamento na aula.

- Reveja a lista e expectativas com o estudante.
- Confirme que o aluno percebeu.
- Forneça ao aluno a lista de verificação para uso durante a aula.
- O aluno pode escrever o seu nome e data no topo
- O aluno pode periodicamente consultar a lista para fazer uma autoavaliação e confirmar que está pronto para trabalhar.
- O aluno pode assinalar nas caixinhas se as tarefas estiverem a ser cumpridas.
- Quando a tarefa estiver cumprida, o aluno pode registar a sua classificação numa escala de 0 a 6 pontos.



# Ready to Work Checklist

Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

	I am listening and following instructions.	<input type="checkbox"/>
	My materials are out and I am ready to learn.	<input type="checkbox"/>
	My body is at a good energy level to get my work done.	<input type="checkbox"/>
	I understand what I am supposed to be doing right now.	<input type="checkbox"/>
	I am ready to do my best.	<input type="checkbox"/>
	I am focused on the task or assignment.	<input type="checkbox"/>
	Score out of 6 points	<input type="checkbox"/>

www.YourTherapySource.com



## EXERCÍCIO 11 - COCRIAÇÃO DE UMA LINGUAGEM PARA ASE-FE

### **Introdução:**

Este exercício encoraja a cocriação - uma meta de colaboração reconhecendo que todos temos algo a oferecer e que, se quisermos realizar as intervenções do Valorizo o Meu Dia, todos os dias, o desenvolvimento de um vocabulário compartilhado em torno da ASE e do EF apoia esse objetivo.

### **Instruções:**

Pergunte às crianças, pais, colegas e pessoas da comunidade o que Aprendizagem Socio-Emocional e Funcionamento Executivo significa para eles – que palavras associam aos termos.

Se os termos não forem familiares, descreva em linguagem simples o que querem dizer ex. inteligência emocional, hábitos de aprendizagem, aptidões sociais e de relacionamento, auto sensibilidade, autogestão e autocontrole.

Desenvolva uma imagem com as palavras e a maneira como são percebidas que possamos usar para descrever ou que estejam associadas ao ASE e FE quando usadas por:

- Professores
- Crianças
- Pais
- Comunidade

Registe as respostas e faça perguntas de forma a desenvolver a compreensão da forma de como as pessoas descrevem ASE e FE e o que é compreendido por elas.

Registe as respostas no nosso diário de aprendizagem para voltar ao assunto.

### **Revisão:**

Aqui iremos criar um Cartão de Receita como ferramenta para ajudar a desenvolver a Língua Franca para ASE-FE então isto será muito importante de captar – na quinta sessão iremos partilhar um novo recurso criado em cooperação desenvolvido através desta atividade.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Juntos – Iremos utilizar a informação para refletir em:

Como podemos saber o que é percebido com a utilização dos termos que nós/os outros empregamos?

Como nos sentimos acerca disto?

O que isto nos diz acerca da ASE e da FE?

### **Porque é importante? (ligação à pesquisa teórica)**

Partilhar palavras e desenvolver uma compreensão comum relaciona-se com objetivos partilhados e desenvolvimento de compreensão das diferenças. Desenvolver uma língua comum na área do ASE e FE passa por conectar e desenvolver um sentido de comunidade e objetivos partilhados – é uma ferramenta de empoderamento para perceber necessidades e partilhar responsabilidades – a noção diária de que toda a gente tem o seu contributo a dar.

### **Como esta sessão apoia a aprendizagem?**

O desenvolvimento de nossas habilidades de funcionamento executivo em torno da aprendizagem autorregulada e a melhoria da nossa aprendizagem socio emocional por meio da melhoria do sentido de identidade estão interligados.

Criar uma língua comum ou partilhada é uma maneira positiva de valorizar o contributo de todos, ouvir empaticamente de maneira a desenvolver a nossa compreensão e apoiar a sensibilidade em relação aos objetivos do ASE e FE e ser capaz de comunicá-los de forma mais fácil entre crianças, pais e professores.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## EXERCÍCIO 12 - TREINO DE PARTILHA

**Adiciona o teu próprio exercício:** O que é que já estás a usar?

### **Introdução:**

O curso Reflect Valoriza o Meu Dia tem como pontos fortes, perceber e valorizar o que já funciona (ponto chave da filosofia); desenvolver a prática através da partilha do que as escolas estão a utilizar e que funciona bem (objetivo que modela esta aproximação).

### **Instruções:**

Por favor, partilhe com o grupo qualquer exercício relacionado com a aprendizagem que possa ser experimentado pelos participantes como parte da sua implementação - aprendizagem através de trabalho de ação entre sessões.

### **Revisão:**

Por favor, inclua um elemento de revisão ao exercício

### **Porque é importante? (ligação à pesquisa teórica)**

Se está a partilhar um exercício para os outros utilizarem – por favor, escreva uma frase ou duas em como ele se relaciona com a teoria e pesquisa.

### **Como esta sessão apoia a aprendizagem?**

Por favor, diga em poucas frases como o exercício se relaciona especificamente com uma parte da sessão.





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# GUIA DE EXERCÍCIOS PARA A SALA DE AULA SESSÃO III



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Micro Atividades de Apoio  
Valorizam o Meu Dia! –

Um curso de curta duração para  
professores e profissionais de  
educação, que fomenta o  
desenvolvimento do bem-estar,  
da autoconsciência, da  
confiança. a aprendizagem  
socioemocional e o  
funcionamento executivo na sala  
de aula.



## Guia De Exercicios Para a Sala de Aula SESSÃO 3

Maio 2021



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## INTRODUÇÃO

O programa REFLECT é sobre a implementação de prática as Aprendizagens Socioemocionais (ASE) e o Funcionamento Executivo (FE) ao longo de um dia de escola, a a partir de exercícios que podem ajudar a facilitar o seu dia, a construir relacionamentos e a incentivar a aprendizagem dos alunos. REFLECT encoraja-o a ter em conta uma variedade de exercícios e atividades e a envolver-se numa investigação-ação que nos ajude a ponderar sobre o que funciona e o que não funciona. Queremos coisas que façam a diferença para apoiar o seu ensino, a aprendizagem dos jovens e o que valorize o dia de todos. Este guia contém exercícios que podem ser úteis para apoiar a ASE e a FE na sala de aula, as atividades da escola, em casa ou na comunidade.

O objetivo da implementação do programa é que os seus participantes coloquem os exercícios em prática e os testem na sala de aula e usem uma abordagem de investigação-ação para avaliar a sua eficácia. É uma abordagem investigação-ação – teste as ideias de cada sessão e traga as suas avaliações para o grupo REFLECT. Esta revisão de grupo produzirá um conjunto final de produtos para uso em toda a Europa.

### **Tópicos da Sessão 3:**

- Introdução à Consciência Social
- Construção de Relacionamentos
- Empatia (Comunicação Empática)



## EXERCÍCIO 1 - QUESTÕES CURIOSAS/ CONSTRUIR RELACIONAMENTOS

### O objetivo deste exercício é:

Disponibilizar uma atividade de aquecimento lúdica e fácil, que possa ser usada e adaptada para trabalhar com um indivíduo ou com um grupo. A ideia é proporcionar um caminho fácil para a construção de relacionamentos, estimulando a curiosidade através de perguntas que a promovam. As perguntas subjetivas geram interesse, mas também permitem que as pessoas compartilhem facilmente algo de si mesmas e apresentem com segurança e com humor um elemento de desenvolvimento da autoconsciência e da vulnerabilidade. Curiosidade é explorar, investigar e aprender, desejo de descobrir, ser intrometido com sensibilidade, ver as coisas de outras perspetivas, ter a mente aberta e aberta a mudanças. A curiosidade impulsiona a criatividade e a inovação, é uma chave para o potencial. Criar uma cultura de questionamento, brincadeira, humor, recompensa e formas de inquirir, ajuda a desenvolver a curiosidade.

MARCEL PROUST, romancista francês participou num questionário na sua adolescência e depois na juventude ajudou a popularizar a técnica de perguntas subjetivas que ajudam as pessoas a entender os seus personagens e revelá-los aos outros.

### Instruções:

Distribua a lista das perguntas abaixo por cada um dos alunos ou coloque-as no quadro ou projete-as numa tela e peça a todos que respondam individualmente - anotando as respostas de cada um em relação às perguntas. Peça aos alunos que respondam às perguntas de maneira breve, mas de forma honesta. Algumas perguntas podem exigir alguns minutos de reflexão, mas muitas a melhor resposta é o primeiro pensamento que passa pela sua cabeça.

### Questionário de curiosidades baseado naquele que Proust respondeu:

1. Qual é a tua ideia de felicidade?
2. Qual é o teu maior medo?
3. Qual é a característica que gostas menos em ti?
4. Qual é a característica que gostas menos nos outros?
5. Quem é pessoa (viva) que tu mais admiras?



6. Qual é a tua maior extravagância?
7. Qual é o teu estado de espírito atual?
8. Qual a virtude que tu mais valorizas?
9. Em que ocasiões mentes?
10. O que gostas menos na tua aparência?
11. Qual a pessoa (viva) que tu mais desprezas?
12. Qual é a qualidade que tu mais gostas num homem?
13. Qual é a qualidade que tu mais gostas numa mulher?
14. Quais são as palavras ou frases que mais usas?
15. Qual ou quem é o maior amor da tua vida?
16. Quando e onde foste mais feliz?
17. Qual é o talento que mais gostarias de ter?
18. Se pudesses mudar alguma coisa em ti, o que seria?
19. Qual consideras ser a tua maior conquista?
20. Se morresses e voltasses como pessoa ou coisa, o que seria?
21. Onde é que mais gostarias de viver?
22. Qual é o teu bem mais precioso?
23. O que consideras ser o patamar mais baixo de pobreza?
24. Qual é a tua profissão preferida?
25. Qual é a tua característica mais marcante?
26. O que mais valorizas nos teus amigos?
27. Quem são os teus escritores favoritos?
28. Quem é o teu herói de ficção?
29. Qual é a figura histórica com quem mais te identificas?
30. Quem são os teus heróis na vida real?
31. Quais são os teus nomes favoritos?
32. O que é que tu gostas menos?
33. Qual é o teu maior arrependimento?
34. Como gostarias de morrer?
35. Qual é o teu lema de vida?

Após 10 a 15 minutos - circule pela sala e peça a todos que compartilhem a resposta que se destaca sobre si mesmo. (Ninguém precisa compartilhar nada com a qual não se sinta confortável.)



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Revisão:**

Reveja a atividade fazendo estas perguntas:

1. Qual foi a resposta mais engraçada que ouviste?
2. Qual foi a resposta mais provocante que ouviste?
3. De quem gostarias mais de ouvir falar?
4. O que farás para aumentar a tua curiosidade?



## EXERCÍCIO 2 - COMUNICAÇÃO VERBAL E NÃO-VERBAL

### **Introdução ao Exercício:**

A comunicação, quer se trate da compreensão do ponto de vista do outro quer da expressão pessoal, envolve sempre elementos verbais e elementos não verbais, dos quais frequentemente não temos consciência embora exerçam o seu impacto na qualidade da relação.

### **Objetivos:**

Promover a consciência sobre os elementos verbais e não verbais da comunicação.

Promover a utilização dos recursos verbais e não verbais da comunicação em ordem à comunicação efetiva e à construção de relações satisfatórias.

### **Instruções:**

#### **'20 questões'**

Este é um jogo maravilhoso que permite desenvolver a capacidade dos alunos para formular e fazer perguntas diretas. Peça aos alunos que formem um círculo. Deixe um aluno ficar no centro do círculo e ele terá de pensar num lugar famoso ou numa personalidade conhecida. Os outros alunos da turma devem tentar identificar o lugar ou o personagem fazendo um conjunto de 20 perguntas. O aluno do centro pode responder dizendo apenas sim ou não. Caso o grupo não consiga adivinhar, o aluno do centro é declarado vencedor!

### **Identifique o objeto:**

Pode precisar de 4 a 5 crianças para jogar este jogo. Vende os olhos de uma criança, enquanto o resto dos alunos escolhem um objeto que pode ser descrito de forma elaborada para fácil identificação. Cada aluno reveza-se na descrição de uma característica do objeto selecionado. O aluno que foi vendada pode fazer perguntas adicionais para obter pistas.



**Líder em mudança:**

Este jogo pode ser uma ótima ferramenta de treino para ensinar os alunos a reconhecerem os indicadores de linguagem corporal. Escolha um aluno como líder, que executará ações específicas, como bater com os pés ou bater as palmas. Os outros alunos têm que imitar as suas ações. O líder então seleciona outro aluno como líder, sorrindo ou piscando o olho para ele. Os outros alunos têm de descobrir o novo líder e replicar as suas ações.

**Charadas Emocionais:**

Escreva situações que podem provocar emoção nos participantes. As situações geralmente devem estar associadas a emoções suaves, como esquecer o almoço, perder o telefone, ouvir um boato/rumor sobre si, esperar pelo autocarro ou esquecer os trabalhos de casa (TPC). Cada aluno então escolhe uma das situações e o representa sem falar. Depois que o cenário for adivinhado, discuta a resposta emocional. Quanto mais facilmente os alunos poderem expressar verbalmente as suas emoções, mais facilmente o professor pode comunicar com eles e referir sentimentos confusos.

**Role-Playing:**

Esta é uma ótima maneira de expandir a empatia e a mudança de perspetiva. Estabelecer metas para os papéis é útil, para orientar os alunos para um vocabulário que facilitará uma melhor cooperação. Por exemplo, designar alunos como pais ou professores permite que as crianças sejam criativas ao pensar nas palavras que os adultos usariam e em como seria estar numa situação de um ponto de vista diferente do seu.

**Não Digas:**

Divida a turma em grupos menores de 5 a 7 pessoas. Escreva uma lista de comportamentos não verbais. Faça com que os grupos representem e interpretem os significados desses comportamentos. Esta atividade ajuda os participantes a reconhecer pistas de comunicação não-verbal de outras pessoas. Dentro dos grupos, peça aos alunos que exibam um dos comportamentos não-verbais, enquanto todos os outros do grupo compartilham ou anotam a mensagem não-verbal que estão a receber.





### **Descreve a imagem escrevendo?**

Para promover a comunicação criativa, esta atividade envolve linguagem descritiva e narrativa. Segure uma foto/imagem onde se encontrem pessoas. Peça à turma que escreva o que as pessoas estão a fazer e a sentir na foto/ imagem. Com crianças mais pequenas, o professor pode pedir que desenhem o que acontece a seguir. Esta é uma ótima forma de imaginação e expressão emocional.

### **Espelhos:**

Divida a turma em pares. Faça com que um parceiro seja escolhido como líder. O outro seguirá as expressões faciais e a linguagem corporal do líder. Isto desenvolve o contato visual e a consciência emocional, bem como melhora a perceção de pistas da linguagem corporal. Numa segunda volta troque o líder pelo seguidor. Pergunte à turma se eles preferem seguir ou liderar e porquê?

### **Revisão:**

Cada um dos exercícios, uma vez implementado com a turma ou grupos de alunos, requer uma discussão final sobre o que foi aprendido e o que nos ensina sobre a comunicação. Cabe ao professor orientar esta discussão de modo que os melhores ensinamentos possam ser extraídos do(s) exercício(s).

### **Porque é importante?**

Estes exercícios propõem atividades dirigidas para melhorar aspetos básicos do conhecimento e das competências comunicacionais da criança.

### **Como os exercícios apoiam a aprendizagem da sessão**

Proporcionando um conjunto de atividades que o professor pode desenvolver com os seus alunos e que concretizam, na sua atividade profissional, os conteúdos abordados na sessão.



## EXERCÍCIO 3 - ATIVIDADES PARA PROMOVER A ESCUTA ATIVA

### **Introdução aos exercícios:**

A escuta ativa é uma técnica que permite que a pessoa se concentre totalmente no que os outros estão a dizer e entenda a mensagem completa. Ouvintes ativos mostram sinais verbais (reforço positivo, ouvir o significado total, lembrar, repetir o que o orador diz e questionar) e não-verbais de estar a ouvir (manter o contato visual, sorrir, acenar com a cabeça, postura, não interromper e evitar todas as distrações).

Inclui: prestar atenção, mostrar ao orador que estamos a ouvir, fornecer feedback, adiar o julgamento, responder apropriadamente (sendo aberto, honesto e respeitoso com a opinião do orador - mesmo que não se concorde com ela).

### **Objetivo:**

Promover a escuta ativa.

### **O Telefone:**

“Começa com um aluno, que sussurra uma mensagem no ouvido do colega sentado à direita, que então sussurra no ouvido do seu vizinho, e assim por diante até que todos no círculo tenham passado pela sua vez.

O último aluno retransmite a mensagem em voz alta. Feito isto, a última pessoa a receber a mensagem pode revelá-la. É muito provável que a mensagem original e a mensagem final recebida sejam diferentes! Pode começar com uma mensagem simples e avançar lentamente para frases mais complexas.

### **Lista de questões:**

Crie uma lista de perguntas para os alunos fazerem a si ou a um irmão. Depois que uma pessoa responder, veja quantos alunos se conseguem lembrar. Troque os papéis e veja como outro aluno se sai.



**Manter o contacto visual:**

- A. Escolha um parceiro para “contato visual”.
- B. Sente a pessoa num lugar silencioso para que ambos não se distraiam.
- C. Marque o cronometro.
- D. Olhe nos olhos um do outro por 5 segundos. Descanso.
- E. Olhe nos olhos um do outro por 10 segundos. Descanso.
- F. Olhe nos olhos um do outro por 30 segundos. Descanso.
- G. Olhe nos olhos um do outro por 1 minuto. Descanso.
- H continue pelo tempo que você precisar. (Já fiz de 5 a 10 minutos.)

DICA BONUS: Se se estiver a sentir suficientemente confiante, comece a olhar nos olhos um do outro e tente manter uma conversa normal. Vai descobrir como é difícil no início. Mantenha o contato visual sem tirar os olhos do seu parceiro.

**Histórias como Pipocas**

**Instruções:**

Este jogo é divertido para todas as idades. Sente a turma em círculo. Dê uma frase inicial. Por exemplo, "Era uma vez, um pequeno elefante cinza ..." Faça com que cada aluno acrescente algo à história com base no que o participante anterior adicionou à história. É uma ótima demonstração de como utilizar a escuta ativa.

**Qual é o Meu Filme favorito?**

**Instruções**

Faça com que cada participante descreva o seu filme favorito a um colega. Então, em pares, peça-lhes para repetir o filme favorito do colega. Apenas aqueles que ouviram ativamente serão capazes de repetir com precisão os momentos mais importantes. É difícil quando o jogo tem muitos participantes.



### **Escuta Ativa na Sala de Aula**

#### **Instruções:**

Escolha um tópico de conversa relevante para o/s aluno/s (e.g., o que mais gostei no fim de semana). Um dos alunos deve expor o seu ponto de vista ou narrativa e outro(s) escutam ativamente. Embora a etapa de feedback esteja no centro da escuta ativa, instrua os alunos para considerarem cada uma das etapas que se seguem para ser/em eficaz/es com esta técnica:

- Olha para a pessoa que fala e suspende as outras coisas que estiveres a fazer.
- Ouve não apenas as palavras, mas também os sentimentos.
- Mostra-te sinceramente interessado/a no que a outra pessoa está a dizer.
- Repete o que a pessoa disse.
- Faz perguntas de esclarecimento.
- Mantém-te ciente dos teus próprios sentimentos e opiniões.
- Se tiveres que expor os teus pontos de vista, di-los somente depois de ouvir os dos outros.

#### **Revisão:**

Cada um dos exercícios, uma vez implementado com a turma ou grupos de alunos, requer uma discussão final sobre o que foi aprendido e o que nos ensina sobre a comunicação em geral e a escuta ativa em particular. Cabe ao professor orientar esta discussão de modo que os melhores ensinamentos possam ser extraídos do(s) exercício(s).

#### **Porque é importante?**

Estes exercícios propõem atividades dirigidas para melhorar aspetos básicos dos conhecimentos e competências de escuta ativa da criança.

#### **Como os exercícios apoiam a aprendizagem da sessão:**

Proporcionando um conjunto de atividades que o professor pode desenvolver com os seus alunos e que concretizam, na sua atividade profissional, os conteúdos de escuta ativa abordados na sessão.



## EXERCÍCIO 4 - EMPATIA

### Introdução:

O objetivo deste exercício é o de ajudar um grupo, envolvido em algum tipo Bullying ou desentendimento, a pensar sobre as perspetivas das outras pessoas.

### Instruções:

Convide a turma ou os alunos a explorar estas duas fotos, e para prestar atenção ao que está a acontecer. O que é que eles acham que as diferentes pessoas nas fotos estão a pensar e a dizer umas às outras. Incentive-os a pensar sobre uma variedade de sentimentos e emoções - explorando diferentes palavras que podem ajudar a definir as emoções.



Pergunte aos alunos o que diriam as pessoas que têm a cabeça entre as mãos. O que é que eles acham que seria útil dizer?

Pensa em situações semelhantes às que já viveste. O que dirias ou que gostarias que as pessoas te tivessem dito?

### Revisão:

- Qual é a sensação de tentar entender como a outra pessoa se está a sentir?



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- Quanto difícil ou fácil é?
- Quais são as coisas-chave ou as 3 coisas que aprendemos ou percebemos?
- Experimente colocar em prática as aprendizagens aqui feitas onde puder?

### **Porque é importante?**

A investigação tem demonstrado o valor de ajudar as crianças (ou as outras pessoas) a reconhecer os sentimentos e a desenvolver o seu vocabulário para explicar melhor as suas ideias. A capacidade de se relacionar empaticamente com os outros - sentir com os outros, preocupar-se com o seu bem-estar e agir com compaixão - é crucial para as nossas vidas, ajudando-nos a conviver, trabalhar com mais eficácia e prosperar como sociedade.

### **Como os exercícios apoiam a aprendizagem da sessão:**

Desenvolver a empatia é um ponto chave para a consciência Social e para o relacionamento com os outros.



## EXERCÍCIO 5 - O QUE POSSO FAZER POR TI?

### **Introdução ao exercício:**

Este exercício consiste em dizer aos outros o que podem fazer por nós quando nos sentimos tristes ou aborrecidos, para nos ajudar a sentir melhor.

### **Objetivo do exercício:**

Promover a empatia de uns com os outros, bem como a capacidade de suporte.

### **Instruções:**

Peça aos alunos que individualmente escrevam ou digam o que é que os outros podem fazer por eles quando eles se sentem tristes ou aborrecidos para que passem a sentir-se melhor. Para crianças mais novas começar por pedir para se recordarem de uma situação em que se sentiram mais triste ou aborrecidos, e desenvolva o exercício a partir daí.

No caso de não haver ideias, pode-se também pedir aos alunos para que digam o que é que os outros não devem fazer, porque os pode fazer sentir pior.

### **Revisão:**

Finda a tarefa o professor pode procurar feedback no aluno e na turma se a informação partilhada poderá ser útil para um melhor entendimento entre todos.

### **Porque é importante?**

Este exercício permite incentivar a empatia dos outros para connosco próprios e de partilha dos sentimentos em grupo. Permite igualmente o conhecer-se o o dar-se a conhecer.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Como os exercícios apoiam a aprendizagem da sessão:**

Este exercício permite trabalhar vários temas desenvolvidos na sessão, nomeadamente o conhecimento de si, as competências relacionais e de comunicação, bem como a empatia e a autocompaixão .





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## EXERCÍCIO 6 - ACEITAR A DIVERSIDADE

### Introdução:

Aceitar a diferença implica que se tenha uma atitude aberta para aceitar os valores e as atitudes dos outros, respeitar as suas opiniões e perceber que cada um pode, e deve, ter o seu ponto de vista. Precisa-se entender que as diferenças individuais são uma mais valia para o grupo, para a sociedade e para o mundo. É reconhecer que, apesar das diferenças, todas as pessoas têm necessidades, sentimentos e desejos semelhantes.

### Objetivo da sessão:

Promover o autoconhecimento e o conhecimento dos outros  
Desenvolver competências de empatia  
Promover a aceitação das diferenças individuais

### Instruções:

Veja a lista de filmes que segue. Escolha um deles consoante a problemática que no momento achar que deve trabalhar com o seu grupo de alunos.

### Diferença:

[Anúncio de Natal com um porco-espinho celebra a diferença e o amor :D ... #Natal #2018 - YouTube](#)  
["Float" Full SparkShort | Pixar - YouTube](#)

### Problemas físicos:

[Tamara - Curta Metragem \( Legenda em Português\) - YouTube](#)  
<https://youtu.be/3zPCvZfsoSc>  
[Cordas Dublado - Cuerdas - 1080p - YouTube](#)  
[ian - Garoto com Paralisia Cerebral - animação - YouTube](#)  
[Pip | A Short Animated Film by Southeastern Guide Dogs - YouTube](#)

Depois de visualizar o filme pode explorar com a turma ou em pequenos grupos, fazendo as seguintes questões.



- O que achas que pode estar a acontecer nesta situação? / Qual é o problema nesta situação?
- O que sentiste quando viste este filme?
- Quem achas que é o personagem principal? Achas ele(a) é diferente? Em que é que achas que ele é igual a ti?
- Como se sente o(a) personagem principal deste filme?
- Se estivesses no lugar dele (a) como te sentirias?
- E os outros meninos? (caso existam)
- Se estivesses neste filme, quem gostarias de ser?
- E se estivesses neste filme o que farias? O que dizias? O que podias fazer para ajudar?
- Poderias melhorar a situação?
- Qual achas que poderia ser a moral/ ideia principal desta história? Depois de veres este filme o que vais fazer de diferente quando estiveres numa situação como esta?

#### **Revisão:**

Este exercício requer da parte do professor o uso de uma grande sensibilidade, pois irá tocar em muitos estereótipos que estão em construção nesta fase do desenvolvimento. Cabe ao professor orientar a discussão de modo a que os melhores ensinamentos possam ser extraídos do exercício.

#### **Porque é importante?**

Este exercício permite melhorar a consciência social e contribuir para a melhor aceitação de todos no contexto da escola e sociedade inclusiva. É importante evitar os estereótipos antes que eles se consolidem.

#### **Como os exercícios apoiam a aprendizagem da sessão:**

Este exercício permite trabalhar vários temas desenvolvidos na sessão, nomeadamente o conhecimento de si e dos outros, a aceitação dos outros, a empatia.



## EXERCÍCIO 7 - PARTILHAR PRÁTICAS

**Acrescente o seu exercício:** O que já faz para promover a Consciência Social, as Competências Relacionais e a Empatia dos seus alunos!

### **Introdução ao Exercício:**

O curso de Estratégias para o Bem-Estar na Sala de Aula é baseado nos seus pontos positivos. Compreender e valorizar o trabalho que já faz, é um elemento-chave nesta filosofia. Desenvolver o ensino através da partilha de boas práticas, já realizadas nas escolas, vai ao encontro da filosofia deste projeto.

### **Instruções:**

Por favor, partilhe com o grupo exercícios relacionados com os temas desta sessão, que possam ser utilizados na fase de implementação desta sessão.

### **Revisão:**

Por favor, inclua elementos para revisão do exercício.

### **Por que é esse exercício importante?**

Se está a partilhar um exercício para outros usarem, por favor escreve uma ou duas frases sobre como este se relaciona com a teoria e a investigação existente.

### **Como o exercício apoia a aprendizagem da sessão:**

Por favor, escreva uma frase ou duas sobre como o exercício se relaciona especificamente com uma ou mais temáticas da sessão.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



# GUIA DE EXERCÍCIOS PARA A SALA DE AULA SESSÃO IV



2019-1-BE02-KA201-060353

Micro Atividades de Apoio

Valorizam o Meu Dia! –

Um curso de curta duração para professores e profissionais de educação, que fomenta o desenvolvimento do bem-estar, da autoconsciência, da confiança, a aprendizagem socioemocional e o funcionamento executivo na sala de aula.



**Guia de Exercícios Para a  
Sala de Aula  
SESSÃO 4**

**Maio 2021**



With the support of the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## INTRODUÇÃO

O programa REFLECT tem como objetivo pôr em prática a ASE e a FE ao longo do dia escolar, recorrendo a exercícios que possam ajudar a facilitar a construção de relações diurnas e incentivar a aprendizagem nos alunos. O REFLECT encoraja-o a considerar uma série de exercícios e atividades e a participar em algumas ações para nos ajudar a considerar o que funciona e o que não funciona. Queremos que as coisas façam a diferença para apoiar o seu ensino, a aprendizagem dos jovens e valorizar o dia de todos. Este pacote contém exercícios que podem ser úteis para apoiar a ASE e a FE dentro da sala de aula, no dia escolar, em casa ou na comunidade.

O objetivo do programa de implementação é que os participantes ponham em prática os exercícios e os testem em sala de aula e utilizem uma abordagem de ação para avaliar a eficácia. É uma abordagem de investigação ação - experimente as ideias e traga de volta as suas críticas/conclusões ao grupo REFLECT em cada sessão. Esta revisão em grupo produzirá um conjunto final de produtos para utilização por toda a Europa.

### **Tópicos da sessão 4:**

- Tomada de decisão responsável
- Ambientes Amigáveis (espaços seguros para a aprendizagem)
- Contexto comunitário (educação intergeracional baseada em lugares)



## EXERCÍCIO 1 - DESENVOLVIMENTO DO NOSSO QUADRO DE RESILIÊNCIA



### O objetivo deste exercício é:

Compreender e perceber a resiliência e ser inspirado por outras pessoas que a controlam, fortalecer as competências de resiliência, de modo a podermos aplicar essas competências em qualquer desafio e em qualquer cenário.

Resistir às adversidades, usar estratégias de coping, construir autoestima, adaptar e flexionar, lidar com dificuldades são todos traços de resiliência que todos nós temos em diferentes graus.

### Instruções:

Pedir aos alunos, em pequenos grupos ou pares, para realizar um mapa mental de como é a sua resiliência coletiva - o que os ajuda a lidar com situações complicadas para recuperar, continuar a tentar e superar as dificuldades.

Usando os títulos em negrito para focar o pensamento deles, peça aos alunos que observem/reflitam sobre as suas experiências de vida "reais" até ao momento, desde as mais pequenas às maiores, de modo a criar e preencher uma estrutura de resiliência de grupo. Lembre os alunos que prestem atenção ao que os outros estão compartilhando.

### Desenvolvendo o seu quadro de resiliência:

**Básico**, por exemplo, dieta, sono, habitação, segurança.

**Pertença**, por exemplo, redes, relacionamentos, influências positivas e negativas.

**Aprendizagem**, por exemplo, descobrir, planear, objetivos.

**Lidar**, por exemplo, com conflitos, a lente com que vê coisas, crenças sobre o mundo.

**Eu**, por exemplo, responsabilidade por si mesmo, consciência do seu carácter, notar os outros, adaptar-se à mudança.

Após 15 minutos, peça a cada grupo que passe o seu mapa mental para outro grupo para observarem as semelhanças e as diferenças.



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Revisão:**

Reveja o exercício com todo o grupo utilizando estas questões:

1. O que te inspirou?
2. O que há de novo na tua forma de pensar?
3. Competências e qualidades que viste em ação?
4. Como podes aplicar o teu pensamento resiliente face aos desafios que enfrentas?





## EXERCÍCIO 2 - TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL

**O objetivo deste exercício é:**

Conscientização sobre quais são as características da tomada de decisão responsável

**Instruções:**

**Discuta literatura infantil e juvenil:** "A tomada de decisão responsável ou irresponsável são temas centrais de uma grande parte da literatura", diz a professora veterana do liceu de 40 anos, Linda Smith. Em qualquer história, discuta as seguintes perguntas e permita que o seu aluno pense nas respostas.

- O que estava a personagem a pensar antes da ação?
- Qual era o sentimento da personagem?
- O que a personagem queria que acontecesse? Qual foi a motivação?
- Como considerou o efeito nos outros ou no ambiente?
- Por que decidiu agir como fez?
- O resultado era o que ela esperava?
- Que outra decisão poderia ter tido? Que efeitos teria outra decisão sobre os outros?

Seguem-se algumas recomendações de livros infantis que são particularmente adequadas para discutir uma tomada de decisão responsável.

**Recomendações do livro de imagens**

**George, O Curioso** de H.A. Rey – O enredo com todos estes livros envolve o macaco George ser curioso e fazer uma escolha por vezes impulsiva com consequências desastrosas. No entanto, George encontra sempre uma maneira de reparar os danos, fazer as coisas direito novamente e, às vezes, sai parecendo um herói.

**The Snail and the Whale** de Julia Donaldson e Axel Scheffler – O ritmo da linguagem por si só é cativante. A história é sobre uma amizade improvável entre um caracol e uma baleia e a sua interdependência. Em última análise, o pequeno caracol é capaz de salvar a baleia gigante através da sua criatividade e carinho.



**Revisão:**

Consegue pensar em exemplos na tua vida quando tomaste decisões responsáveis e como é que eles tiveram impacto nos outros, e em ti?

**Como suporta a aprendizagem desta secção?**

A tomada de decisão responsável é uma das competências centrais da ASE.

**Links:**

- [ASE: Quais São as Áreas de Competência Central e Onde São Promovidas? \(casel.org\)](http://casel.org)
- [Tomada de decisão responsável - pais confiantes crianças confiantes](#)





## EXERCÍCIO 3 - PLANEAMENTO (PARA TOMADA DE DECISÃO RESPONSÁVEL)

### O objetivo deste exercício é:

Para mostrar aos alunos diferentes formas de planear os seus trabalhos de casa, planear a semana e planear o seu tempo, etc.

### Instruções:

Exemplo de uma atividade:	
<b>NOME DA ATIVIDADE:</b> PLANEANDO A MINHA ROTINA DIÁRIA	
<b>DURAÇÃO:</b> 20 MINUTOS	
<b>Considerações:</b>  Cada aluno vai trabalhar nas suas próprias folhas de papel seguindo as explicações do professor. Tendo em conta que as atividades propostas serão parcialmente feitas em casa, é importante que tanto os professores como os alunos informem os pais sobre estas atividades para que possam supervisioná-los em casa e apoiá-los com melhorias no planeamento.	
<b>INSTRUÇÕES PARA OS PROFESSORES</b>	O professor faz perguntas como:  1) O que é "planeamento", em que situações isto é importante? (Pense nas situações escolares e domésticas); o que fazemos para planear estas situações? que outras coisas podemos fazer?; alguém pode dizer-me uma situação em que planeou (bem/mau) a situação? O que aconteceu? Há algo que possamos fazer para melhorar o nosso planeamento todos os dias? Dêem-me exemplos...  (o objetivo desta discussão é sensibilizar os alunos para a importância do planeamento no nosso dia-a-dia e discutir com eles o que já fazem, quais as consequências que isso tem, como pensam que poderiam melhorar o seu planeamento, e assim por diante). Após esta conversa de 10 minutos (mais ou menos)



2) Então agora sabemos mais sobre o PLANEAMENTO e porque é que é importante no nosso dia-a-dia (um breve resumo usando exemplos dados pelos alunos)

3) Agora vou dar-lhe algumas folhas de papel que vos ajudarão a planear atividades escolares:

**PRIMEIRA FOLHA: Um CALENDÁRIO DO MÊS** (no início de cada mês o professor fá-lo-á na aula). "Quero que olhem para ele e pensem nas datas importantes que temos neste mês (todos os alunos vão participar e preencher o mês com aniversários (para que possam felicitar os seus companheiros), tarefas, exames, projetos, etc. Cada aluno completará o calendário sempre que durante o mês surja alguma data importante, adicionando-a. O aluno será aconselhado a colocar este calendário no seu quarto e a verificá-lo durante os fins de semana (para ver as datas importantes da semana seguinte) e todas as manhãs quando se preparam para ir para a escola.

**SEGUNDA FOLHA: REGISTO DIÁRIO DE TAREFA.** O professor dá esta folha e faz perguntas aos alunos como "O que é isto?, O que achas que tens a ver com isto?, Isto é por um mês, uma semana, um dia? Que passos tens que fazer para cumprir esta folha? Olha para a primeira coluna; O que temos que escrever primeiro? E depois? Temos de esperar que cada aula termine para completar a segunda coluna?

O professor explica e orienta as crianças no cumprimento das partes que podem fazer nas aulas (depois de cada disciplina). Durante 2-3 dias (dependendo da idade) o professor irá orientar e supervisionar esta parte. No primeiro dia, o professor vai orientar os alunos no cumprimento das partes de "Quanto tempo vou demorar?" "Quando vou começar e terminar?" Isto pode ser discutido na aula. Todos os alunos serão convidados a colocar na mochila todas as coisas que precisam e verificar antes de saírem da escola que têm tudo.

O professor vai ainda explicar a parte que os alunos têm de cumprir em casa. Isto também será discutido na aula. O professor vai certificar-se de que todos



os alunos entendem o que têm de fazer. No dia seguinte, o professor vai olhar para as folhas dos alunos e vai fazer perguntas à turma como: Como foi cumprir o registo? Foi útil/ difícil? Ajudou-te a planear a tua noite?

Depois de alguns dias a orientar a atividade e uma vez que todos os alunos sabem o que têm de fazer, o professor só lhes dirá para escrevê-lo depois de cada disciplina (isto levará menos de um minuto uma vez que seja aprendido) e para verificar se têm todo o material pronto antes de irem para casa. Será o mesmo para o planeamento "em casa". O professor vai verificar o registo de atribuição diária 2/3 vezes por semana e perguntar aos alunos que progressos estão a notar, se estão a planear melhor os trabalhos de casa, se sentiram que isto está a ajudá-los, se explicaram aos pais o que estão a fazer, etc.

**TERCEIRA FOLHA:** "Coisas a fazer ou atividades pendentes". O professor dará este documento a cada aluno e pedir-lhes-á que pensem ou olhem para o calendário e escrevam quais as atribuições importantes que têm para as próximas x semanas/dias (isso dependerá da disciplina e do professor). (Esta atividade pode ser feita no início de cada semana). Os alunos vão escrever que atividade têm, quando é para entregar, o que precisam para a realizar, e quanto tempo vai demorar.

ANO/ MÊS						
Segunda feira	Terça feira	Quarta feira	Quinta feira	Sexta feira	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10				
15	16	17				
22	23	24				

REGISTO DA TAREFA DIÁRIA A DATA \_\_\_\_\_ NOME DO ALUNO \_\_\_\_\_ TURMA \_\_\_\_\_

ASSUNTO	QUE É O DEVER DE CASA?	O QUE PRECISO DE TER PARA CASA DEBEMME SE DE VERIFICAR ANTES DE SAIR PARA A TURMA?	O QUE PRECISO DE TER PARA AS REUNIAS ANTES DE SAIR DE DEBEMME SE DE VERIFICAR ANTES DE SAIR PARA A TURMA?
	Quanto tempo vai demorar? _____ De _____ até _____ Fez? _____	Folha de trabalho Carteira de trabalho Luminária Café Folha de cálculo Carteira de trabalho	Folha de trabalho Carteira de trabalho Luminária Café Folha de cálculo Carteira de trabalho
	Quanto tempo vai demorar? _____ De _____ até _____ Fez? _____		
	Quanto tempo vai demorar? _____ De _____ até _____ Fez? _____		
	Quanto tempo vai demorar? _____ De _____ até _____ Fez? _____		

Se registar o meu plano, completarei o \_\_\_\_\_ e terminarei o \_\_\_\_\_.

APRIMA DEBEMME DE FAZER OS TRABALHOS DE CASA?  
Foi útil/difícil? \_\_\_\_\_  
Foi bom/ruim? \_\_\_\_\_  
Foi fácil/difícil? \_\_\_\_\_  
Foi bom/ruim? \_\_\_\_\_  
Foi útil/difícil? \_\_\_\_\_  
Foi bom/ruim? \_\_\_\_\_  
Foi fácil/difícil? \_\_\_\_\_  
Foi bom/ruim? \_\_\_\_\_

TAREFAS PENDENTES			
TAREFA	DEVIDO A	O QUE NECESSITO? QUANTO TEMPO VAI DEMORAR? ENTÃO, QUANDO TENHO QUE COMEÇAR?	UMA VEZ TERMINADO O PRAZO, VERIFICAR
		Quanto tempo? _____ Terho que começar _____	Posso terminar a tarefa a tempo? SIM, NÃO. Level o tempo que planeei? SIM, NÃO. Comecei o dia em que planeei? SIM, NÃO. Se uma das respostas for NÃO: O que posso fazer para melhorar da próxima vez?
		Quanto tempo? _____ Terho que começar _____	Posso terminar a tarefa a tempo? SIM, NÃO. Level o tempo que planeei? SIM, NÃO. Comecei o dia em que planeei? SIM, NÃO. Se uma das respostas for NÃO: O que posso fazer para melhorar da próxima vez?
		Quanto tempo? _____ Terho que começar _____	Posso terminar a tarefa a tempo? SIM, NÃO. Level o tempo que planeei? SIM, NÃO. Comecei o dia em que planeei? SIM, NÃO. Se uma das respostas for NÃO: O que posso fazer para melhorar da próxima vez?



## EXERCÍCIO 4 - ATIVOS PARA O SUCESSO – CONSIDERAÇÃO

### **Introdução:**

A consideração é a chave para uma tomada de decisão responsável – considerando que as opções, alternativas e resultados terão impacto na decisão tomada e nas ações tomadas. A consideração é um processo de revisão e ajuda a trazer diferentes perspectivas e pontos de vista. A consideração também ajuda a pensar nos outros – ligando-se à empatia e à consciência social. A consideração convida-nos a explorar o impacto do nosso próprio comportamento nos outros.

### **O objetivo do exercício é:**

Encorajar os alunos a pensar em consideração e comportamentos associados à consideração. Dá-lhes a oportunidade de produzir uma ferramenta útil para o seu próprio uso ou para a escola.

### **Instruções:**

Convidar os alunos a pensar o que é que consideração significa para eles? Convide e registre o máximo de ideias possível – num quadro ou papel. Pense em coisas que "me valorizam o meu dia".

Agora convide os alunos a transformar estas ideias em comportamentos – talvez começando por eu... ou nós vamos...

Encoraje os alunos a produzir o maior número possível de comportamentos atenciosos – considere o pensamento reflexivo, a empatia, a bondade, diferentes lentes de observação.

Mostre aos alunos o cartão de receitas de exemplo.



Convidar os alunos a considerar as opções e a tomar a decisão de escolher os cinco comportamentos mais importantes? Isto será adicionado ao seu próprio cartão de receitas – juntamente com as suas próprias imagens e fotos, etc.

#### **Revisão:**

Como é que o cartão pode ser posto em prática? Pode ser um cartaz na escola? Pode ser um ponto de referência para ajudar os alunos ao longo do dia.

#### **Por que é importante?**

A consideração é um comportamento importante e um recurso que apoia os alunos na sua aprendizagem, bem-estar e emprego futuro. Este recurso foi identificado como uma futura competência pelo Banco Mundial (2019).



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



**Como suporta a aprendizagem desta secção?**

A consideração sustenta uma tomada de decisão eficaz e responsável. É um processo reflexivo crucial, apoia a empatia e uma parte essencial da consciência social.





## EXERCÍCIO 5 - A QUESTÃO MILAGROSA – SOLUÇÕES FOCADAS NO PENSAMENTO

### **Introdução:**

Abordagens focadas no pensamento e na resolução de problemas oferecem às pessoas a oportunidade de se concentrarem no que pode estar a funcionar em vez do problema ou do que correu mal. A prática é amplamente utilizada em ambientes de saúde, educação e negócios. Uma abordagem específica - o «inquérito apreciável» constitui uma oportunidade para explorar o que parece ser um cenário se estiver a funcionar e, em seguida, considerar as atividades e os recursos que já estão a contribuir para esse sucesso futuro e, em seguida, definir ações para colmatar as lacunas. A tomada de decisão baseia-se na identificação de recursos que podem fazer a diferença.

### **O que são espaços de bem-estar na escola?**

### **Objetivo do exercício é:**

Permitir que os alunos desenvolvam uma técnica para apoiar a sua tomada de decisão e olhar para um problema através de uma lente diferente. Alinha-se com a prática de desenvolver uma mentalidade de crescimento. O exercício oferece aos alunos a oportunidade de olhar para a ferramenta, bem como colocá-la em prática em relação ao tema das configurações seguras.

### **Instruções:**

Apresentar os alunos ao inquérito apreciável e ao modelo 4D

**Sonho:** Se uma situação ou problema funcionasse bem, como seria? Como é que as pessoas se comportam? O que estariam eles a fazer, a dizer, a pensar?

**Descobrir:** O que é que as pessoas já estão a fazer em relação a essa situação? Que comportamentos já pode ver a acontecer?

**Planificar:** O que você ou os outros precisam fazer mais? Que novas formas de nos comportarmos ou de ações que podemos projetar?

**Entregar:** Como podemos pôr isso em ação? Que decisões podemos tomar?



### **Relacioná-lo para criar um ambiente seguro?**

**Sonho:** Como é um ambiente seguro? O que estaria a acontecer? Como é que as pessoas se comportam? O que estariam eles a fazer, a dizer, a pensar?

**Descobrir:** Pense no seu cenário agora, por exemplo, escola. Onde estão os espaços seguros? Faça uma caminhada pela escola e veja o que já é um bom lugar para se estar? O que acontece naqueles espaços?

**Planificar:** Como pode tirar algumas das ideias dos espaços seguros que já existem e transferi-las ou adaptá-las noutros espaços?

**Entregar:** Criar um plano de ação.

### **Revisão:**

Convide os alunos a rever a sua aprendizagem. Como é que esta abordagem ajuda ou dificulta a tomada de decisões? Quais são as coisas boas sobre o processo? O que poderia ser melhor?

### **Por que é importante?**

Ambientes seguros constroem confiança, permitem que as pessoas aprendam e ajudem as pessoas a sentirem-se confortáveis. A investigação sobre a prática informada sobre o tema do trauma apoia a importância de ambientes seguros para criar respeito, valorizar a contribuição de todas as pessoas e reduzir a vitimização e o bullying, melhorando assim o bem-estar e a aprendizagem social e emocional.

### **Como suporta a aprendizagem desta secção?**

Inquérito apreciativo apoia as pessoas na revisão de situações que enfrentam e consideração de opções para tomar decisões responsáveis.



## EXERCÍCIO 6 - VIRA!

### **Introdução:**

A forma como os alunos vêem os desafios sociais e académicos na escola pode afetar drasticamente os níveis de stress que experimentam no seu corpo, os seus pensamentos, sentimentos, comportamentos, e até as suas notas. Se eles acreditam que eles (e os seus pares) têm a capacidade de mudar, então é mais provável que vejam os obstáculos sociais (como ser intimidados ou excluídos) como mutáveis e superáveis também. Isto conduzirá a uma tomada de decisão alterada e mais responsável. Uma jogada rápida é mudar a palavra Porquê para Como?

### **O objetivo deste exercício é:**

Apoiar os alunos a aplicarem uma lente de "mentalidade de crescimento" às situações do dia-a-dia na escola, incluindo para aqueles que excluem os outros ou são vítimas de exclusão, reconhecendo que as pessoas podem mudar para melhor. O exercício incentiva os alunos a virarem de uma mentalidade fixa para uma mentalidade de crescimento – "porque é que isto me acontece?" para "como cheguei a esta posição?".

Os alunos irão:

- Demonstrar a sua compreensão de como as "mentalidades" (crenças) afetam a forma como respondem a desafios sociais, como exclusão ou vitimização, na escola.

### **Instruções:**

Pensa numa crença de mentalidade fixa que tens sobre as tuas interações com outra pessoa, por exemplo, alguém que nunca te ouve ou com quem nunca te vais dar bem.

Agora, tenta aplicar uma mentalidade de crescimento às suas interações com esta pessoa, acreditando na capacidade desta pessoa mudar. Por exemplo, talvez esta pessoa te ouça de vez em quando ou nem sempre discorde de si.

Repare se esta nova crença alivia qualquer stress que possa sentir sobre interagir com esta pessoa.

Como acha que esta prática é relevante para a vida dos seus alunos, dentro e fora da escola?

Concordariam?



Pode utilizar esta prática para ajudar os estudantes a interrogarem as suas mentalidades fixas sobre a tomada de decisões em torno da diversidade, equidade e inclusão, nomeadamente a forma como veem outros grupos de pessoas, elas próprias, e as suas comunidades?

### Introdução aos alunos:

Explique aos alunos o que os investigadores descobriram que podemos realmente mudar as nossas personalidades e que esta crença de mentalidade de crescimento pode ajudar a diminuir o nosso stress durante as interações sociais. Lembre aos alunos o que é uma mentalidade de crescimento.

Convide-os a explorar os seus pensamentos e crenças sobre si mesmos numa situação particular que enfrentam ou sobre a aprendizagem, tal como situações sociais ou sobre outras pessoas que excluem outras ou vítimas de exclusão.

Peça aos alunos que considerem uma mentalidade fixa que têm sobre si mesmos e que acham que outras pessoas podem ter sobre si mesmos. Como essas crenças podem ser reformuladas como uma mentalidade construtiva? 'Vira' / "Flip-it" é um processo em que podemos mudar rapidamente de uma mentalidade fixa para uma mentalidade de crescimento.

MENTALIDADE FIXA	FLIP IT ! para a	MENTALIDADE DE CRESCIMENTO
Ninguém gosta de mim.		Posso fazer novos amigos.
Porque é que isto me acontece?		Como cheguei aqui?
Eu não pertença.		Posso fazer coisas para me ajudar a sentir que pertença aqui.
Ele é uma pessoa má.		Fez algo que eu não gosto, mas não significa que não possa mudar.

Convide os alunos a mudar a pergunta **Porquê** para **Como**. Porquê está muitas vezes associado a pensamentos negativos - Porquê eu? Porquê agora? etc. Mudar para como acabei aqui? Como posso chegar rapidamente onde preciso estar? Como posso ficar calmo? Como dá às pessoas a oportunidade de explorar comportamentos e pensar de forma diferente sobre decisões e ações.



**Revisão:**

Peça aos alunos para explorar diferentes situações em que precisam de tomar decisões e de virar mentalidades fixas para a mentalidade de crescimento. É um processo potenciador, dando poder às pessoas através da escolha.

**Por que é importante?**

Estudos com um grupo diversificado de jovens, descobriram que os jovens que foram ensinados a acreditar que as pessoas têm a capacidade de mudar, diminuíram o seu stress social, ajudando-os a resistir melhor, a manter o seu corpo mais calmo, e aumentar o sucesso na escola – até sete meses depois.

É crucial que os jovens percebam que não são indefesos; podem crescer e adaptar-se a situações diferentes e difíceis e, conseqüentemente, tomar decisões diferentes. Isto pode envolver a aprendizagem e situações sociais mais difíceis, incluindo o bullying e a vitimização. As coisas podem melhorar. Esta perspetiva liberta alguma da pressão que podem sentir, e depois podem pensar mais claramente sobre um problema social como um desafio para resolver em vez de uma ameaça ao medo. Ver ([David Scott Yeager](#), [Kali H Trzesniewski](#), and [Carol S Dweck](#) An Implicit Theories of Personality Intervention Reduces Adolescent Aggression in Response to Victimization and Exclusion [Child Dev.](#) 2013 May; 84(3): 970–988. Published online 2012 Oct 25. doi: [10.1111/cdev.12003](#))

**Como suporta a aprendizagem desta secção?**

Passar de uma mentalidade fixa para uma mentalidade de crescimento irá apoiar os alunos e outros a considerar as decisões que estão a tomar e fornecer-lhes opções para rever comportamentos e considerar alternativas.



## EXERCÍCIO 7 - CONTEXTO COMUNITÁRIO – EDUCAÇÃO BASEADA EM LUGARES INTERGERACIONAIS

### Instruções:

Nesta secção pode navegar/ consultar por vários exemplos de projetos comunitários, podendo identificar uma ideia que possa ser implementada na vossa escola, grupo, aluno, tendo em conta o lema de Como Valorizar o Meu Dia.

### Recursos de Apoio:

Os projetos abaixo oferecem recursos e ideias para que possa apreciar:

- [Old's Cool Toolkit - The Citadel Youth Centre's Old's Cool](#)

O Projeto Intergeracional visou formar e apoiar os jovens em risco de se desvincularem da escola, facilitar a atividade intergeracional com os idosos e apresentar um registo do seu trabalho à comunidade em geral. No âmbito do projeto, este conjunto de ferramentas foi criado com o objetivo de partilhar o modelo Old's Cool de Práticas Intergeracionais e destacar as melhores práticas quando se trabalha em parceria com as escolas.

- **Aprendizagem intergeracional:** intercâmbios entre jovens e idosos – Jurriën Mentink: Assista a este filme sobre a criação de um modelo de aprendizagem intergeracional que tem tido efeitos incríveis nos seus participantes. Ao oferecer aos estudantes alojamento gratuito em lares de idosos em troca de tempo passado com os seus residentes.

<https://youtu.be/Pt58fu-TjWc>

- **Educação Intergeracional baseada em lugares, onde escolas, comunidades e natureza se encontram, Universidade de Stirling.**

#### Educação intergeracional baseada em lugares:

- a) Envolver pessoas de mais de uma geração que participam de uma prática comum, ética e material, com um propósito local, que acontece em algum lugar,
- b) Envolver diferentes interesses ao longo das gerações e pode ser empregue para lidar com a vitalidade da comunidade e as preocupações ambientais através da abordagem de algum "problema" ou desafio,



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



c) Conectar lugares locais com outros lugares.

#### LINKS:

- Do Projeto <http://www.toyproject.net/>
- International Child Development Initiatives, uma organização de conhecimento no desenvolvimento psicossocial de crianças: <https://icdi.nl/>
- Repositório de Investigação Online da Universidade de Stirling: *Mannion G, Adey C & Lynch J (2010) Intergeracional Place-based Education: onde escolas, comunidades e natureza se encontram.* <https://dspace.stir.ac.uk/handle/1893/3240>
- **Universidade de Middlesex**, "[Grupos mistos de consultoria \(estudantes – pais – educadores\) na prevenção e voluntariado.](#) Miltos Sakelariou, 2007
- **5ª Conferência Internacional sobre teatro/teatro e artes representativas na educação (IDEA), 2006 Atenas.** "[Teatro como uma intervenção social... Criação de uma rede de voluntários em Syros](#)" [Miltos Sakellariou](#)
- **Rede Europeia de Teatro Da Juventude: "Intercâmbios Culturais juvenis através do Teatro: Quais são os objetivos e que futuro podem ter num mundo em crise?"** [GRUPOS TEATRAIS MISTOS \(ESTUDANTES – PAIS – EDUCADORES\), Avaliação da participação no festival da Rede Europeia de Teatro da Juventude de 2006 a 2015](#) , Miltos Sakellariou, 5 a 8 de maio de 2016, Grenoble
- "Communication na escola através do teatro — o ambiente e as novas tecnologias", Conferência de Naxos, Direção de Educação do Mar Egeu do Sul, 2013
- [O kit de ferramentas de prática intergeracional Old's Cool](#)
- [Grupos teatrais mistos \(Pais-alunos-Educadores\)](#)

#### VÍDEOS:

- Caminhos de Syros:  
<https://drive.google.com/folderview?id=0ByTvmypYegUTEHRsQU9RSnNYS2s&usp=sharing>



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



- Como crianças e idosos se reúnem no primeiro lar intergeracional do Reino Unido

<https://youtu.be/3LGSfgOi9UU>

- Aprendizagem baseada no lugar: conectar crianças à sua comunidade

<https://youtu.be/MQi2UWzba3g>

- Aprendizagem baseada em jardim: envolver os alunos no seu ambiente

<https://youtu.be/7Hlx23fvxqs>

- Aprendizagem baseada no lugar: usando a sua localização como uma sala de aula

[https://youtu.be/Q3ij\\_dFpZgw](https://youtu.be/Q3ij_dFpZgw)

- **Crellin Ensino Básico NOTAS PK-5** | Ao derrubar as paredes da sua escola e trazer a aprendizagem para a comunidade à sua volta, Crellin torna a educação significativa e mágica para os seus alunos.

OAKLAND, MD Explore mais recursos desta escola: <https://www.edutopia.org/school/crell...>





Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



## EXERCÍCIO 8 - PRÁTICA DE PARTILHA

**Adicione o seu próprio exercício:** o que já usa?

### **Introdução:**

O Curso REFLECT Valoriza o Meu Dia é baseado em pontos fortes, compreender e valorizar o que já está funcionando é uma parte fundamental da filosofia. Desenvolver a prática por meio do compartilhamento de boas metodologias utilizadas nas escolas é uma forma de modelar essa abordagem.

### **Instruções:**

Por favor, compartilhe quaisquer exercícios com o grupo que se relacione com a aprendizagem, que pode ser experimentada pelos participantes como parte da sua implementação – aprendendo em trabalho de ação entre sessões.

### **Revisão:**

Por favor, inclua um elemento de revisão para o exercício.

### **Por que é importante? (ligação à investigação em teoria)**

Se você está compartilhando um exercício para outros usarem – por favor, dê uma ou duas frases sobre como se relaciona com a teoria e com a pesquisa.

### **Como apoia a aprendizagem desta sessão.**

Por favor, dê uma ou duas frases sobre como se relaciona especificamente com uma parte da sessão.



Anexo I

<b>EXERCÍCIO: PLANIFICAÇÃO</b>	
F.E. com que vamos trabalhar: planear e cronometrar.	
<b>Objetivo das atividades:</b> mostrar aos alunos diferentes formas de planear os seus trabalhos de casa, planear a semana, planear o seu tempo, etc.	
Exemplo de uma atividade	
<b>NOME DA ATIVIDADE:</b> PLANEANDO A MINHA ROTINA DIÁRIA	
<b>DURAÇÃO:</b> 20 MINUTOS	
<b>Considerações:</b>  Cada aluno vai trabalhar nas suas próprias folhas de papel seguindo as explicações do professor.  Tendo em conta que as atividades propostas serão parcialmente feitas em casa, é importante que tanto os professores como os alunos informem os pais sobre estas atividades para que possam supervisioná-los em casa e apoiá-los com melhorias no planeamento.	
<b>INSTRUÇÕES PARA OS PROFESSORES</b>	<p>O professor faz perguntas como:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1) O que é "planeamento"? em que situações isto é importante? (Pense nas situações escolares e domésticas); o que fazemos para planear estas situações? que outras coisas podemos fazer? alguém pode dizer-me uma situação em que planeou (bem/mau) a situação? O que aconteceu? Há algo que possamos fazer para melhorar o nosso planeamento todos os dias? Dêem-me exemplos...</li></ol> <p>(o objetivo desta discussão é sensibilizar os alunos para a importância do planeamento no nosso dia-a-dia e discutir com eles o que já fazem, quais as consequências que isso tem, como pensam que poderiam melhorar o seu planeamento, e assim por diante). Após esta conversa de 10 minutos (mais ou menos)</p> <ol style="list-style-type: none"><li>2) Então agora sabemos mais sobre o PLANEAMENTO e porque é que é importante no nosso dia-a-dia (um breve resumo usando exemplos dados pelos alunos)</li><li>3) Agora vou dar-lhe algumas folhas de papel que vos ajudarão a planear atividades escolares:</li></ol>



**PRIMEIRA FOLHA: Um CALENDÁRIO DO MÊS** (no início de cada mês o professor fá-lo-á na aula). "Quero que olhem para ele e pensem nas datas importantes que temos neste mês (todos os alunos vão participar e preencher o mês com aniversários (para que possam felicitar os seus companheiros), tarefas, exames, projetos, etc. Cada aluno completará o calendário sempre que durante o mês surja alguma data importante, adicionando-a. O aluno será aconselhado a colocar este calendário no seu quarto e a verificá-lo durante os fins de semana (para ver as datas importantes da semana seguinte) e todas as manhãs quando se preparam para ir para a escola.

**SEGUNDA FOLHA: REGISTO DIÁRIO DE TAREFA.** O professor dá esta folha e faz perguntas aos alunos como "O que é isto? O que achas que tens a ver com isto?, Isto é por um mês, uma semana, um dia? Que passos tens que fazer para cumprir esta folha? Olha para a primeira coluna; O que temos que escrever primeiro? E depois? Temos de esperar que cada aula termine para completar a segunda coluna?

O professor explica e orienta as crianças no cumprimento das partes que podem fazer nas aulas (depois de cada disciplina). Durante 2-3 dias (dependendo da idade) o professor irá orientar e supervisionar esta parte. No primeiro dia, o professor vai orientar os alunos no cumprimento das partes de "Quanto tempo vou demorar?" "Quando vou começar e terminar?" Isto pode ser discutido na aula. Todos os alunos serão convidados a colocar na mochila todas as coisas que precisam e verificar antes de saírem da escola que têm tudo.

O professor vai ainda explicar a parte que os alunos têm de cumprir em casa. Isto também será discutido na aula. O professor vai certificar-se de que todos os alunos entendem o que têm de fazer. No dia seguinte, o professor vai olhar para as folhas dos alunos e vai fazer perguntas à turma como: Como foi cumprir o registo? Foi útil/ difícil? Ajudou-te a planear a tua noite?

Depois de alguns dias a orientar a atividade e uma vez que todos os alunos sabem o que têm de fazer, o professor só lhes dirá para escrevê-lo depois de cada disciplina (isto levará menos de um minuto uma vez que seja aprendido) e para verificar se têm todo o material pronto antes de irem para casa. Será o mesmo para o planeamento "em casa". O professor vai verificar o registo de atribuição diária 2/3 vezes por semana e perguntar aos alunos que progressos estão a notar, se estão a planear melhor os trabalhos de casa, se sentiram que isto está a ajudá-los, se explicaram aos pais o que estão a fazer, etc.

**TERCEIRA FOLHA: "Coisas a fazer ou atividades pendentes".** O professor dará este documento a cada aluno e pedir-lhes-á que pensem ou olhem para o calendário e escrevam quais as atribuições importantes que têm para as próximas x semanas/dias (isso dependerá da disciplina e do professor). (Esta atividade pode ser feita no início de cada semana). Os alunos vão escrever que atividade têm,



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



	quando é para entregar, o que precisam para a realizar, e quanto tempo vai demorar.
<b>COISAS QUE PRECISAMOS</b>	As folhas de registo para os estudantes (em formato físico, ou digital para tablets ou pc)
<b>ADAPTAÇÕES</b>	Cada professor pode adaptar os as folhas como considerarem, dependendo do nível de ensino, capacidades dos alunos, ou qualquer outra situação que considerem importante.

# ANO / MÊS

<b>Segunda feira</b>	<b>Terça feira</b>	<b>Quarta feira</b>	<b>Quinta feira</b>	<b>Sexta feira</b>	<b>Sábado</b>	<b>Domingo</b>
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

REGISTO DA TAREFA DIÁRIA. DATA \_\_\_\_\_ NOME DO ALUNO \_\_\_\_\_ TURMA \_\_\_\_\_

ASSUNTO	QUAL É O DEVER DE CASA?	O QUE PRECISO DE LEVAR PARA CASA (LEMBRE-SE DE VERIFICAR ANTES DE SAIR DA AULA)	O QUE PRECISO DE LEVAR PARA AS AULAS AMANHÃ (LEMBRE-SE DE VERIFICAR UMA VEZ QUE A MOCHILA ESTEJA PRONTA)
	Quanto tempo vai demorar? ____ De: ____ até: ____ Feito? ____	- Folhas de cálculo - Caderno de trabalho - Livro/Manual - Outro: ____	- Folhas de cálculo - Caderno de trabalho - Livro/Manual - Outro: ____
	Quanto tempo vai demorar? ____ De: ____ até: ____ Feito? ____	- Folhas de cálculo - Caderno de trabalho - Livro/Manual - Outro: ____	- Folhas de cálculo - Caderno de trabalho - Livro/Manual - Outro: ____
	Quanto tempo vai demorar? ____ De: ____ até: ____ Feito? ____	- Folhas de cálculo - Caderno de trabalho - Livro/Manual - Outro: ____	- Folhas de cálculo - Caderno de trabalho - Livro/Manual - Outro: ____
	Quanto tempo vai demorar? ____ De: ____ até: ____ Feito? ____	- Folhas de cálculo - Caderno de trabalho - Livro/Manual - Outro: ____	- Folhas de cálculo - Caderno de trabalho - Livro/Manual - Outro: ____
	Quanto tempo vai demorar? ____ De: ____ até: ____ Feito? ____	- Folhas de cálculo - Caderno de trabalho - Livro/Manual - Outro: ____	- Folhas de cálculo - Caderno de trabalho - Livro/Manual - Outro: ____
	Quanto tempo vai demorar? ____ De: ____ até: ____ Feito? ____	- Folhas de cálculo - Caderno de trabalho - Livro/Manual - Outro: ____	- Folhas de cálculo - Caderno de trabalho - Livro/Manual - Outro: ____
	Se seguir o meu plano, começarei às _____ e terminarei às _____	Tenho tudo o que preciso? <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> X	Tenho tudo o que preciso? <input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/> X
<b>ASSIM QUE TERMINAR DE FAZER OS TRABALHOS DE CASA:</b> Eu tive sucesso _____ Eu quase consegui _____ *Eu ainda não consegui _____ e então: O que posso fazer amanhã para ter sucesso? _____		<input checked="" type="checkbox"/> OUTRAS COISAS: <input checked="" type="checkbox"/> NÃO SE ESQUEÇA DE _____	

## TAREFAS PENDENTES

TAREFAS PENDENTES				
TAREFA	DEVIDO A	O QUE NECESSITO?	QUANTO TEMPO VAI DEMORAR? ENTÃO, QUANDO TENHO QUE COMEÇAR?	UMA VEZ TERMINADO O PRAZO, VERIFICAR
			Quanto tempo? _____ Tenho que começar _____	Posso terminar a tarefa a tempo? SIM, NÃO. Levei o tempo que planeei? SIM, NÃO. Comecei o dia em que planeei? SIM, NÃO. Se uma das respostas for NÃO: O que posso fazer para melhorar da próxima vez?
			Quanto tempo? _____ Tenho que começar _____	Posso terminar a tarefa a tempo? SIM, NÃO. Levei o tempo que planeei? SIM, NÃO. Comecei o dia em que planeei? SIM, NÃO. Se uma das respostas for NÃO: O que posso fazer para melhorar da próxima vez?
			Quanto tempo? _____ Tenho que começar _____	Posso terminar a tarefa a tempo? SIM, NÃO. Levei o tempo que planeei? SIM, NÃO. Comecei o dia em que planeei? SIM, NÃO. Se uma das respostas for NÃO: O que posso fazer para melhorar da próxima vez?

ISBN 978-972-778-197-3

