



Back to school

foundation of
happiness

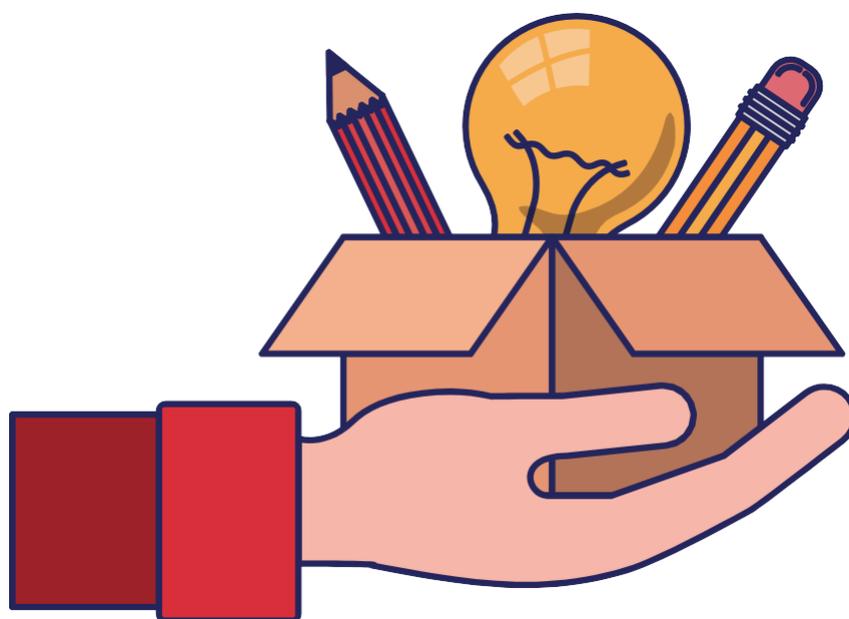


**Cofinanciado pela
União Europeia**

Project: 2021-1-BG01-KA220-SCH-000032717

Manual de Boas Práticas

De volta à escola, o Princípio da Felicidade





Back to school

foundation of
happiness

PROJECT: Back to School, the Foundation of
Happiness

COORDINATOR: Elementary school Otetz Paisii

Esta publicação resulta do projeto Erasmus+ Back to School, o Princípio da Felicidade (2021-1-BG01-KA220-SCH-000032717). O texto e as imagens da publicação podem ser reproduzidos, armazenados num sistema de recuperação ou transmitidos sob qualquer forma ou por qualquer meio, electrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro, sem a autorização prévia do parceiro individual, apenas para fins não comerciais e de formação. Por favor, deixar referência ao material original e aos autores, se reproduzir. Para reprodução comercial e quaisquer outras questões relativas a esta publicação, contactar:

Bilyana Aleksieva: ou_paisii@abv.bg

Pode encontrar uma versão PDF descarregável em LÍNGUAS PARCEIRAS no WEBSITE.

Projeto financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia. Este documento reflete apenas o ponto de vista do autor. No entanto, a Comissão Europeia e a Agência Nacional Búlgara não podem ser responsabilizadas por qualquer utilização feita das informações nele contidas.



**Cofinanciado pela
União Europeia**

Tabela de Conteúdo / Capítulos

1. Formação Social e Emocional

1. Design Champions - Formação em Pensamento do Design baseada em projectos
2. Ensinar fora da sala de aula
3. O Meu Coração - Formação Psicológica
4. "Como se sente hoje?" - Controlo Emocional
5. Formação Emocional da Assunção de Encargos
6. Formação Emocional para Estudantes
7. Como as escolas utilizaram a Análise Transaccional (TA para reforçar a TSR Positiva
8. Recuperar
9. Usando o seu Curriculum e Valores da Escola de Ensino
10. Pedagogia do riso
11. "Nino e Nina: Programa de Competência" e "Crescer Brincando"
12. "Programa Quanto Mais Cedo Melhor (P-QMCM)



Cofinanciado pela
União Europeia



2. Felicidade na sala de aula / Escolas

1. Adoro a minha escola
2. Rotina da Manhã
3. Terapia musical
4. Sala de Aula Feliz
5. Emojis
6. Rede Europeia de Escolas Saudáveis - Rede SHE
7. Melhorar o Bem-estar na Escola
8. Habilidades que Aumentam o Bem-estar: Happify
9. Auto-Realização de Valor
10. Ciência da Felicidade (Educar para a felicidade)
11. A Casa das Emoções
12. CIEE - (Clube de Inteligência Emocional nas Escolas) - Organizando a forma como trabalha na escola
13. Workshop: Como Ajudar as Crianças a Crescerem Felizes?



Cofinanciado pela
União Europeia



3. Educação de Mindset Positivo

1. Seja Positivo
2. Psicologia Positiva
3. Desenvolver um sentido saudável de auto-valorização
4. CUIDADO na Educação
5. Aulas baseadas em Psicologia Positiva
6. Como Combinar Psicologia Positiva com Grupos de Apoio
7. Atitude Mental Progressiva
8. Concretização de uma Pedagogia de Crescimento do Mindset
9. A sala de aula do Jigsaw
10. Uma diminuição dos sintomas relacionados com a depressão e a ansiedade
11. O programa Maytiv
12. Programa Atitude Positiva
13. Desenvolvimento do Mindset - Atitude Mental



Cofinanciado pela
União Europeia



4. Prevenção de Isolamento, Depressão, Ensino à Distância e COVID

1. Biblioteca escolar - Aprender e divertir-se
2. Atividades extracurriculares com uma equipa de desenvolvimento pessoal
3. Imaginar um Lugar Feliz em Pares
4. Ensino à distância - Boas práticas na ponta dos dedos
5. Educação à distância durante a epidemia de Covid-19 - um inquérito do Instituto Esloveno de Educação
6. Epidemia de Coragem: Como encontrar a coragem para viver uma vida audaz?
7. CoAcção contra a Covid-19
8. "UPA faz a diferença" (A - Awareness/Pro-mental Health Actions



Cofinanciado pela
União Europeia



5. Actividades escolares / Actividades ao ar livre

1. A Criança Ainda Vive em Mim - Concurso para Estudantes e Pais
2. Ensinar na Natureza
3. Equipa online
4. Escola na Natureza
5. Implementação de Pedagogia Orientada para o Traço para Estudantes Academicamente Competentes
6. Brainstorming
7. Legó Robotics Club e Art Club
8. Terapia de Arte
9. Mascote de Classe



**Cofinanciado pela
União Europeia**



6. Exercícios / Jogos

1. Exercício de Respiração
2. Intervalos para o exercício na sala de aula
3. "Find My Family" - Jogo de Cartas Emocionais
4. "Diga-o melhor"
5. Utilização implícita e explícita da Oportunidade de Ensino
6. Brainstorming: Quantas Maneiras de o Fazer?
7. Círculo de Partilha
8. Os Sentidos Felizes
9. Charadas Felizes/Infelizes
10. O Amigo da Bondade
11. Cool Kid: Uma Prática de Kernels SEL para o Primeiro Grau
12. Coragem quotidiana
13. Perseverança prática
14. Partilhar e Cooperar



Cofinanciado pela
União Europeia



Introdução

O objetivo final deste projeto é desenvolver um currículo social e emocional focado na felicidade para encorajar a motivação dos estudantes, formar professores e incluir os pais sobre como abordar os estudantes do ensino primário e criar condições para a felicidade de crianças e estudantes. Um manual que esboça boas práticas é crucial para este projeto.

Os educadores receberão uma brochura e um kit de ferramentas de formação para sensibilizar os estudantes para os aspetos sociais e emocionais, encorajar a criatividade, ensinar acerca dos efeitos de uma mentalidade positiva e como equilibrar as competências académicas.

Este projeto contém capítulos sobre:

- Formação Social e Emocional
- Felicidade na Escola e na Sala de Aula
- Educação Mindset Positivo
- Prevenção do Isolamento e Depressão causada pelo ensino à distância e pela pandemia Covid
- Atividades na Escola e ao Ar Livre
- Exercícios e Jogos

Este manual pode ser aplicado a muitos educadores/aprendizes, mas é mais relevante para professores de crianças dos 6 aos 10 anos de idade.



Cofinanciado pela
União Europeia

Formação Social e Emocional



Este capítulo inclui educação sobre iniciativa, perseverança, liderança, adaptabilidade e confiança nas capacidades.

O apoio social e emocional também conduz à inteligência emocional e metacognição social.



Cofinanciado pela
União Europeia

Desenhar Campeões

Programa de Formação baseado em projetos de Pensamento em Design

ESCOLA PRIMÁRIA
OTETZ PAISII

RESOURCE:

<https://bg.rpplane.com/>

DESCRIÇÃO

O programa de formação baseado em projetos de maior sucesso na Bulgária. Neste tipo de formação, a forma tradicional de adquirir conhecimentos e competências foi substituída por um método excitante de transmitir e adquirir conhecimentos. A sala de aula está a tornar-se um lugar natural para inovação.

Durante os seus anos de formação, as crianças aprendem e desenvolvem-se a um ritmo impressionante.

O maior desafio para todos hoje em dia é a forma como aprendemos. Isto afeta tudo nas nossas vidas - o que precisamos para ter sucesso, o quão felizes e prósperos podemos ser e como podemos mudar o ambiente à nossa volta para melhor. Precisamos de formas muito melhores de desenvolver e tornar um hábito de competências vitais cruciais (ou "competências do século XXI").

BENEFÍCIOS PARA PROFESSOR/ALUNO

Professores:

- Têm a oportunidade de se desenvolverem pessoal e profissionalmente
- Tornam-se parte de uma comunidade ativa de docentes progressistas e ambiciosos.

Estudantes:

- Resolvem um problema do mundo real
- Aprendem, enquanto se divertem. Desempenham um papel de liderança em todas as missões
- Trabalham em equipa e entrem-se.



Cofinanciado pela
União Europeia



TAKEAWAY

Conhecer e controlar as nossas emoções é uma verdadeira superpotência - **inteligência emocional**.

Autoconhecimento - observar e reconhecer a emoção enquanto a experienciamos

Gestão das emoções - lidar com elas de modo a experimentar a emoção certa na altura certa; para perceber o que está por detrás de um sentimento; para encontrar formas de lidar com as emoções negativas - medo, tristeza, repugnância, raiva.

Motivação - dirigir as nossas emoções para atingir um objetivo específico, para suprimir os nossos impulsos desejados, e ser capaz de "adiar o prazer" quando necessário.

Empatia - ser sensível às emoções dos outros e avaliar como as pessoas sentem certas coisas de forma diferente.

Relações - como influenciámos as emoções dos outros; como desenvolvemos a comunicação e as capacidades de comunicação (verbais e não verbais).

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- ♦ Resolução de problemas
- ♦ Falta de criatividade, trabalho de equipa, comunicação, curiosidade, iniciativa, perseverança, liderança
- ♦ Inadaptabilidade
- ♦ Falta de confiança nas capacidades.



Ensinar fora da sala de aula

ESCOLA PRIMÁRIA
OTETZ PAISII

DESCRIÇÃO

Estas atividades estimulam a ação dos estudantes em relação ao material de estudo estudado. Ao saírem da sala de aula, podem comunicar livre e informalmente uns com os outros. Familiarizam-se com instituições culturais separadas. Esta prática estimula uma maior motivação e interesse no processo de aprendizagem.

As crianças são indivíduos com diferentes competências e taxas de desenvolvimento, com um enorme potencial que nem sempre é revelado na sala de aula.

BENEFÍCIOS PARA ALUNO/PROFESSOR

- Atividades extracurriculares criam condições apropriadas para a descoberta e desenvolvimento de competências, imaginação e criatividade
- Uma atitude positiva em relação à cultura nacional, história e à construção de um sentimento patriótico relativamente à pátria e ao local de origem.

TAKEAWAY

Os estudantes têm confiança, independência, sentem-se livres e estão ativamente envolvidos neste tipo de atividade. Estudam sem dificuldade e de bom grado, sentem-se importantes. Acumulam conhecimentos que levam ao crescimento e satisfação pessoal, orgulho nacional e transmitem de bom grado o que aprenderam.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

Falta de competências, imaginação e criatividade, atitude positiva, cultura nacional, história, sentimento patriótico.



Cofinanciado pela
União Europeia



O Meu Coração - Formação Psicológica

ESCOLA PRIMÁRIA
OTETZ PAISII

DESCRIÇÃO

Os estudantes têm a tarefa de desenhar um coração sobre uma folha branca. O professor instrui os estudantes a escrever neste coração nomes ou símbolos reais todos os elementos importantes que têm um lugar no seu coração. Não há restrições de que se trata apenas de pessoas. A ideia é verificar o que é importante no mundo pessoal de um estudante e o que é importante para eles. Esta prática é útil porque, ao desenhar, os estudantes falam do seu mundo emocional. Aqueles que quiserem podem dizer à turma quem tem um lugar no seu coração. O desenho pode fornecer uma análise aprofundada sobre quem e o quê é importante para os estudantes. A última pergunta do professor é: Existe um lugar para si no seu coração?

BENEFÍCIOS PARA ALUNOS/PROFESSORES

- Desenvolvimento da inteligência social e emocional
- Melhoria da metacognição emocional
- Melhoria da metacognição social

TAKEAWAY

Ajuda os estudantes a conhecerem-se melhor e a pensarem mais profundamente sobre o que é importante no seu próprio mundo. Apoia a saúde psicológica dos estudantes, bem como o seu desenvolvimento emocional e social.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Baixa inteligência social e emocional
- Incapacidade de lidar com grandes emoções
- Falta de consciência sobre o próprio estado emocional



Cofinanciado pela
União Europeia



“Como te sentes hoje?”

Check-up Emocional

ESCOLA DE LÍNGUAS
SKY

RESOURCE:

[Emotional Check-up](#)

DESCRIÇÃO

Cada aula de uma determinada disciplina começa com o chamado "Check-Up" - os alunos são convidados a marcar o seu estado emocional atual de várias maneiras: escolhendo uma fotografia a partir de uma folha de trabalho impressa, indo ao quadro ou apontando para um cartaz na sala.

Dependendo do trabalho planeado para a aula, em alguns dos dias, todos ou apenas naqueles que apontam para as emoções mais intensas podem ser convidados a elaborar sobre o porquê de se sentirem assim. Uma vez por semana, as folhas de trabalho utilizadas são mantidas à frente do aluno e o professor escreve exercícios de mapeamento mental, discutindo diferentes formas, através das quais as emoções podem influenciar as decisões ou mesmo o desempenho na aula.

BENEFÍCIOS PARA ALUNOS/PROFESSORES

Para ambos os grupos:

- Desenvolvimento da inteligência social e emocional
- Melhoria da metacognição emocional
- Melhoria da metacognição social
- Influência positiva indireta no grupo de trabalho e nas conquistas académicas

Nota: Os professores podem utilizar este jogo para explorar a estreita relação entre as emoções dos alunos e os seus resultados na escola. Podem também utilizá-lo como forma de conhecer cada pessoa do grupo após a fase inicial de introdução no início do ano letivo



Cofinanciado pela
União Europeia



TAKEAWAY

Ajudar os estudantes a prestar atenção ao seu estado emocional atual pode ajudar tanto professores como estudantes a desenvolver e manter a saúde mental pessoal e melhorar ainda mais a sua inteligência social e emocional, a fim de manter o seu sentimento de felicidade.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Baixa inteligência social e emocional
- Incapacidade de lidar com grandes emoções
- Falta de consciência sobre o próprio estado emocional e a sua influência nas ações e desempenho.



Cofinanciado pela
União Europeia

Formação Emocional para Assumir o Controlo

SMART IDEA

RESOURCE:

[Taking Charge](#)

DESCRIÇÃO

A ideia de assumir o controlo é um exemplo de um comportamento adequado para melhorar a sua saúde emocional e física. Esta prática está centrada no treino emocional.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Podemos trabalhar para mudar acontecimentos adversos, focando-nos deliberadamente no que é positivo:

- Prática de técnicas de redução de stress, como meditação ou exercícios de aeróbica
- Foco na mudança para emoções positivas no dia a dia
- Trabalhar para identificar o sentido e o propósito da vida
- Obter apoio de outros
- Praticar a auto-compassão.

TAKEAWAY

“Tu és o responsável” é o mantra desta prática. As pessoas aprendem como uma abordagem holística da felicidade pode ajudar o bem-estar, o contentamento, o significado e a ligação.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

Stress, Falta de controlo, Falta de vontade



Cofinanciado pela
União Europeia



SMART IDEA

Formação Emocional para estudantes

RESOURCE:

- [1. Developing Grit](#)
- [2. Edutopia](#)

DESCRIÇÃO

Richard Davidson, um investigador de emoções, afirma que a cognição e a emoção colaboram de uma forma integrada e sem descontinuidades para nos ajudar na perseverança. Para combater com sucesso problemas como o isolamento ou a ansiedade, os professores devem ajudar as crianças a desenvolver tanto as capacidades cognitivas como as emocionais. Aqui estão algumas ideias baseadas na investigação para para trabalhar ambas as capacidades.

De acordo com a maior especialista mundial no assunto, Angela Duckworth, lidar com a emoção e a resiliência pode ser aprendida. "As crianças podem ter as crenças erradas e entender mal o desenvolvimento de competências...crenças que impedem o aproveitamento de características de desempenho". Quando os estudantes se debatem com uma tarefa, podem acreditar que não podem resolver o problema e desistir. Os estudantes precisam de compreender que não há problema em se sentirem confusos quando aprendem algo novo, o que é esperado. Podemos mostrar aos estudantes que cometer erros ou demorar muito tempo a terminar uma tarefa é natural, não um sinal de fracasso.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Mudança de mentalidade
- Inteligência Emocional (especialmente autoconsciencialização emocional)
- Forma ativa de pensar para influenciar emoções.



Cofinanciado pela
União Europeia

TAKEAWAY

A forma como os indivíduos pensam e mantêm as suas crenças influencia o seu estado emocional. Para controlar as emoções, é necessário fazer uma mudança de mentalidade passiva para ativa.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Stress
- Falta de controlo
- Falta de vontade



Cofinanciado pela
União Europeia

Como as escolas utilizaram a Análise Transacional (AT) para reforçar a TSR 1 positiva

EDUKOPRO

RESOURCE:

[Source of TA](#)

DESCRIÇÃO

A formação em AT resultou numa mudança eficaz na mentalidade dos professores. Quando os professores tinham uma maior consciência dos seus estados de ego e posições de vida e dos seus alunos, começaram a comunicar melhor com os seus alunos. Além disso, quando os professores tinham uma melhor compreensão dos guiões de vida dos seus alunos, tinham mais empatia para com eles. Como resultado, as escolas testemunharam uma melhoria notória nas interações professor-aluno. Por exemplo, quando um professor notou que um estudante estava no estado de ego de uma criança rebelde, o professor conscientemente 'ficou azul' ao optar por usar o estado de ego 'pai nutritivo', 'pai firme' ou 'adulto' em vez do estado de ego 'pai crítico', para envolver o estudante.

Os professores começaram a fazer perguntas mais profundas sobre o guião de vida de um estudante sempre que se comportavam mal em vez de repreenderem abertamente a criança. Na Escola Primária de Clementi, os resultados promissores de um estudo em pequena escala por um grupo de seis professores do Ensino Primário levaram a que uma escola inteira implementação com a bênção e o apoio dos líderes escolares. Na Paya Lebar Methodist Girls' School (Secondary), a equipa principal implementou judiciosamente conceitos e estratégias vitais em porções de tamanho de mordida para ajudar a aumentar a confiança dos professores na aplicação da abordagem de AT.

Na Escola Secundária de Northland, os líderes escolares ajudaram activamente o seu pessoal a ligar os pontos entre os conceitos e estratégias de AT nas operações escolares do dia-a-dia. Os estudantes sentiam-se acarinhados quando os seus professores mostravam preocupação e interesse por eles. Curiosamente, em Clementi Primary e Northland Secondary, as relações de trabalho entre os professores também melhoraram.

A utilização da abordagem AT em toda a escola assistiu ao aparecimento de uma linguagem comum entre o pessoal para a interacção diária, comunicação e construção de cultura. Por exemplo, os professores encorajavam-se mutuamente a 'permanecerem azuis' quando as emoções se elevavam numa dada situação, e imediatamente seriam lembrados do que isso significava.

A Escola Secundária Northland criou uma Sala Azul para reuniões com os pais. O nome foi adotado como um lembrete para 'ficar azul', ou seja, para permanecer calmo ao envolver pais zangados.



Cofinanciado pela
União Europeia

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Mentalidade e consciência dos professores de como devem agir em situações que envolvem o seu ego
- Aumento da empatia para com os alunos
- Melhoramento da relação professor-aluno.

TAKEAWAY

A forma como os professores pensam e a mentalidade que têm pode afetar profundamente também os seus alunos, razão pela qual é importante que os professores demonstrem cuidado e preocupação para com os seus alunos.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Os alunos sentem-se acarinhados pelas ações dos seus professores
- Melhoria das relações professor-aluno.



Recuperar

EDUKOPRO

RESOURCE:

[Positive Psychology](#)

DESCRIÇÃO

O programa Bounce Back e a construção da resiliência

Os investigadores Toni Noble e Helen McGrath (2008) conceberam um programa prático, rentável e eficiente de resiliência em sala de aula chamado Bounce Back, o primeiro programa de educação positiva a nível mundial. Noble e McGrath (2008) argumentam que o ensino da resiliência a crianças pequenas é muito útil para uma mudança duradoura. A necessidade mais premente de uma maior resiliência é durante a transição dos estudantes para a escola secundária.

O programa **Bounce Back é dirigido a estudantes do ensino primário superior e secundário inferior, uma vez que a adolescência é um período crítico de mudança e stress para os estudantes. Bounce Back aborda duas áreas-chave: os factores ambientais que constroem o capital psicológico e as competências pessoais que os estudantes podem** aprender, destacadas por muitos investigadores, tais como Reivich e Shatté (2002) e Barbara Fredrickson (2001).

Noble e McGrath (2008) proporcionaram uma série de atividades escolares práticas e quotidianas que ajudaram os estudantes a sentirem-se ligados aos seus pares, à escola e à comunidade. As suas pesquisas mostraram como as escolas podiam criar um ambiente mais favorável, tanto na escola como nas famílias e comunidades dos estudantes.

Bounce Back fornece ferramentas práticas tais como um gráfico de responsabilidade, que orienta as crianças a perceberem que todas as situações negativas são uma combinação de três fatores: o seu comportamento, o comportamento dos outros e eventos aleatórios. A utilização do gráfico de responsabilidade para compreender um acontecimento adverso específico ajuda os alunos a aprender o que podem e não podem mudar, desenvolvendo o seu sentido de iniciativa e responsabilidade.



Cofinanciado pela
União Europeia

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Estudantes devolvem capacidades de coping
- Psicologia positiva
- Resiliência
- Confiança

TAKEAWAY

Ao impedir as pessoas de se queixarem de coisas que não foram culpa sua e de aprenderem a compreender o que podiam fazer para resolver a situação, o currículo Bounce Back fornece recursos e sugestões para professores e exercícios para alunos. Os exercícios destinam-se a encorajar os alunos a desenvolver o otimismo na sala de aula e a desenvolver uma atitude de aceitação e de leveza de coração. Bounce Back demonstra como a investigação psicológica positiva pode ser transmutada em ferramentas para ajudar as pessoas a prosperar.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Falta de otimismo
- Baixos níveis de confiança.



Cofinanciado pela
União Europeia

EDUKOPRO

Using Your Curriculum and Teaching School Values

RESOURCE:

[Positive Psychology](#)

DESCRIÇÃO

O carácter e os valores são uma parte essencial do currículo, mas devem ser explicitamente ensinados. Um currículo SMSC bem planeado, interligando todas as disciplinas, é essencial. Ensina aos alunos os valores escolares de que necessitam para serem bem sucedidos. Os Direitos da Criança da UNICEF proporcionam um excelente enquadramento para o ensino dos valores escolares às crianças. Os debates nas eleições escolares e as atividades empresariais são as tarefas favoritas entre o corpo estudantil e podem elevar a auto-estima e a confiança. Podem também ajudar a ensinar os fundamentos da democracia e as atitudes no local de trabalho.

Colocando-o em prática:

Algumas escolas concentram-se num valor escolar por semana e alguém por mês através de assembleias, aulas de PSHE e espaços dedicados às aulas. Estas vagas são normalmente de 10 minutos por dia ou meia hora por semana. Outras escolas nomeiam representantes de "Embaixadores de Valores" de todas as classes. Eles defendem os valores da escola junto dos seus pares. Para as crianças mais novas, muitas histórias transmitem os valores da escola. Utilizando uma série de histórias familiares centradas no valor do semana/mês é ótimo para as crianças mais novas. Isto funciona bem quando seguido de role-play ou assentos quentes.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Ensino dos valores escolares às crianças
- Aumento da resiliência, ambição, determinação, tolerância, respeito e espírito de equipa



Cofinanciado pela
União Europeia

TAKEAWAY

Agendar tempo regular para gastar nos valores escolares e partilhar a responsabilidade de os promover é uma forma positiva de ajudar os alunos e os pais a tornarem-se parte da sua ética geral.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

Valores escolares que são frequentemente esquecidos pelos estudantes



Cofinanciado pela
União Europeia

Pedagogia do Riso

RESOURCE:

1. [Instituto CRIAP](#)
2. [Rir Agora](#)

DESCRIÇÃO

Descrição da formação

O Yoga do riso é uma ideia revolucionária desenvolvida pelo médico indiano Dr. Madan Kataria em 1995. É atualmente praticada em mais de 110 países e combina o riso, como forma de exercício, com a respiração profunda do Yoga. O conceito baseia-se em estudos científicos de que o riso voluntário proporciona os mesmos benefícios fisiológicos e psicológicos que o riso espontâneo. Inicialmente, começou com clubes de riso social, mas desde então foi introduzido em muitas escolas na Índia e noutros países.

Pedagogia de Tópicos de Formação do Riso

- Avaliação do quociente do riso.
- O que é o loga do Riso?
- Conceito, história e filosofia.
- Ligação entre o Yoga e o Riso.
- Exercícios práticos.
- Bollywood Laughter Yoga Dance.
- Riso Voluntário vs Riso Genuíno.
- Diferença entre o Yoga do Riso e o Humor.
- Porque é que as nossas crianças e os nossos jovens precisam de rir mais?
- Benefícios do riso nas escolas.
- Dinâmica do Yoga do riso
- Gibberish;

Objetivos gerais

O Workshop sobre Pedagogia do Riso tem o objetivo geral:

- Conhecer as aplicações práticas do Yoga do Riso no contexto Educativo e aprender sobre os benefícios imensuráveis que proporciona ao corpo e à mente.
- Experimentar uma sessão de Riso e Meditação de Prática de Yoga e aprender como se envolver nesta prática em diferentes situações do dia-a-dia.
- Aprender a rir por sua conta e ter algumas ideias práticas sobre como trazer mais risos para a sua vida.



DESCRIÇÃO

Objectivos específicos

Na Formação em Pedagogia do Riso, o aluno deve:

- Reconhecer o seu Coeficiente de Risos;
- Aplicar risos e exercícios respiratórios profundos;
- Implementar estratégias para rir mais diariamente;
- Diferenciar o riso voluntário do riso genuíno; implementar o riso e as dinâmicas de meditação para crianças e jovens.

Metodologia de Ensino

Para frequentar esta formação na modalidade de e-learning, será necessário:

- Computador funcional equipado com uma placa de som, auscultadores com microfone, webcam e ligação à Internet.
- Navegador: Google Chrome ou Mozilla Firefox;

Esta formação tem lugar em modo e-learning: metodologia de ensino composta por sessões assíncronas e síncronas. As sessões assíncronas correspondem ao período de estudo independente; as sessões síncronas correspondem às aulas em que o formador está em contacto direto com a turma na sala virtual através da qual interagem com os formandos e dinamizam a sessão utilizando apresentações, vídeos e outros materiais didáticos. A formação será teórico-prática e tem a participação ativa dos alunos em todas as atividades propostas. Abrangerá a apresentação e discussão de temas específicos relacionados com a área e a discussão e análise de casos práticos.



BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/ALUNOS

Um workshop inovador que lhe permite adquirir ferramentas lúdicas para o dia-a-dia: permite-lhe trabalhar e encorajar a sua auto-estima e aprender sobre novas formas de comunicação e resolver situações quotidianas.

Assume-se que a aquisição de competências permite o desenvolvimento da criança interior e, conseqüentemente, cultivar e alimentar tudo isto nas crianças pelas quais são responsáveis pela educação.

Público-alvo: Pais, Educadores, Professores, Técnicos de Acção Educativa, Educação Especial e todos aqueles interessados na Educação.

TAKEAWAY

Palavras-chave: Yoga do riso; Humor nas salas de aula.

A chave do sucesso: ao aplicar esta metodologia nas escolas e nas salas de aula, professores e educadores estão a trabalhar no alívio do stress, na gestão da raiva, no relaxamento e na saúde mental das crianças!

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Baixos níveis de confiança
- Falta de gestão emocional



Cofinanciado pela
União Europeia

“Nino e Nina: Programa de Competência” e “Crescer a brincar”.

RESOURCE:

1. [Nino & Nina](#)
2. [Nino & Nina 2](#)
3. [Source](#)

DESCRIÇÃO

Pré-Programa de Competências e o Programa “Crescer a brincar”:

Procura promover o desenvolvimento de competências sociais e pessoais, ajudando as crianças a lidar com o seu mundo de forma autónoma e independente. Nino e Nina é um Programa de Competências de 2 anos que surge para responder às dificuldades expressas pelos Educadores e Famílias em lidar com a falta de disciplina das crianças, uma consequência da falta de regras que muitos deles demonstram, com o pouco de autonomia característica deste grupo etário e na compreensão e intervenção face aos vários problemas (emocionais e relacionais) que as crianças demonstram na sua vida quotidiana. "Growing by Playing" apresenta-se como uma estratégia de prevenção relevante no ambiente escolar com uma duração de 4 anos, promovendo competências sócio-emocionais e adaptação psicológica nas crianças no âmbito da Promoção e Educação da Saúde e dando resposta a problemas como a falta de regras e outras questões relacionadas com as disciplinas, como a falta de auto-controlo, fracasso e desmotivação escolar, depressão infantil e o início do bullying.

O QUE É ESTE PROGRAMA?

Nino e Nina: Programa de Competências e Programa Growing by Playing visa promover competências pessoais e sociais entre as crianças em idade pré-escolar (Nino e Nina) e o 1º Ciclo do Ensino Básico (Growing by Playing). Incluem acções de natureza lúdico-pedagógica, baseadas numa intervenção preventiva precoce, integrando e promovendo competências psicossociais. Em banda desenhada e jogos interactivos, abordam a consciência corporal, a disciplina, o auto-controlo, a gestão de emoções e pensamentos, comportamentos, auto-estima, formas de comunicação e assertividade que são muito atractivas e divertidas, a tomada de decisões, e a resolução de problemas.

O QUE É QUE ESTE PROGRAMA FAZ?

Proporcionam um conjunto de experiências lúdicas, organizadas em sala de aula, utilizando um conjunto de manuais, divididos por idade e baseados em desenhos animados e jogos interactivos, procurando desenvolver estratégias que promovam factores de protecção e a prevenção de comportamentos de risco, bem como a envolvimento de agentes educativos neste processo. Para o desenvolvimento de projectos, os professores recebem formação específica creditada ao longo do ano letivo.



Cofinanciado pela
União Europeia



BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

A QUEM SE DESTINA?

Grupo alvo: Professores Pre-escolares (dos 4 aos 6 anos de idade) e 1º ciclo do ensino primário.

Grupo estratégico: Professores, assistentes educativos e tutores.

QUE RESULTADOS FORAM ALCANÇADOS?

Estes programas, na opinião dos educadores, permitem melhorar o comportamento e atitudes das crianças, individualmente e em grupo, ou seja, no contexto da sala de aula e no recreio. Verificou-se que as crianças puderam aplicar estratégias de autocontrolo de forma autónoma e foram mais tolerantes com os seus pares, exigindo menos intervenção dos adultos na resolução de conflitos menores. Estas mudanças permitem aos estudantes alcançar um enorme sucesso académico e uma autoestima mais positiva enquanto aprendem aptidões de autonomia e independência.

Aos educadores é garantido apoio adicional em termos de estratégias e eficácia, o que infelizmente não está disponível nas nossas escolas e é inexistente.

Sobre os estudantes, os principais beneficiários do projeto, é possível verificar mudanças de comportamento para diminuir os comportamentos de risco e aumentar as competências trabalhadas. Estas mudanças foram registadas pelos próprios estudantes e pelos Educadores. Quanto ao processo de participação familiar nas escolas, consegue-se um maior envolvimento dos pais e da família no dia-a-dia dos seus filhos, na resposta às necessidades dos seus filhos, ajudando a criar um maior investimento familiar em cada uma destas crianças.

TAKEAWAY

Este programa procura promover o desenvolvimento de competências sociais e pessoais, ajudando as crianças a lidar com o seu mundo de uma forma autónoma e independente.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- ♦ Autonomia e independência das crianças
- ♦ Saúde mental e bem estar.



Cofinanciado pela
União Europeia

“Programa Quanto Mais Cedo Melhor (P-QMCM)

RESOURCE:

1. [ENCONTRAR+SE](#)
2. [Source](#)

DESCRIÇÃO

“Quanto mais cedo melhor” - é um programa desenvolvido pela ENCONTRAR+SE com base numa década de experiência no desenvolvimento e implementação de programas para promover a saúde mental, e o bem-estar e combater o estigma no contexto escolar. Faz parte do "Programa Integrado para a Inclusão Ativa (AIIA) promovido pela Câmara Municipal do Porto, financiado pelo programa operacional POISE no âmbito do NORTE2020 Programa, para promover as competências socio-emocionais e a saúde mental infantil no contexto escolar.

Baseia-se numa abordagem integrada, consistente com a abordagem de toda a escola, dirigindo as suas ações a alunos, tutores, professores e outros agentes educativos para promover a saúde mental das crianças que frequentam o 1º ciclo do ensino primário.

O programa “The Sooner, the Better” visa:

- Promover competências sócio-emocionais
- Promover a literacia em saúde mental
- Desenvolver, juntamente com os pais e agentes educativos, competências educacionais que promovam ambientes favoráveis ao desenvolvimento saudável
- Desenvolver, juntamente com os pais e agentes educativos, competências na sinalização e encaminhamento de crianças com problemas de saúde mental
- Promover ambiente escolar (e familiar) mais aberto ao tópico da saúde/doença mental.

No ano letivo de 2019/20, "Quanto mais cedo melhor" foi desenvolvido em 24 turmas do 3º ano (e algumas turmas do 2º ano) a partir de cinco grupos de escolas do município do Porto. No total, cerca de 520 crianças receberam o nosso programa nas suas salas de aula.



Cofinanciado pela
União Europeia

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/ALUNOS

O Programa "Quanto mais cedo melhor" trabalha para o desenvolvimento e implementação de programas para promover a saúde mental e o bem-estar e combater o estigma no contexto escolar, entre os estudantes, através de uma intervenção com os professores e pais/tutores dos estudantes.

Ao longo deste projeto, os estudantes desenvolvem capacidades de inteligência emocional, capacidade de resolução de problemas e literacia em saúde mental.

TAKEAWAY

Este projecto tem o objectivo de promover as competências socio-emocionais e a saúde mental infantil no contexto escolar.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Saúde mental
- Pouca literacia em saúde mental
- Baixos níveis de inteligência emocional



Felicidade na Sala de Aula/Escolas



Este capítulo inclui educação sobre a redução do stress e do cansaço, afirmações positivas das crianças e desfrutar de uma educação de qualidade.

O ambiente de apoio e sistemas para celebrar as realizações das crianças também faz parte deste módulo.



Cofinanciado pela
União Europeia

Adoro a minha escola

RESOURCE:

[Lightsource Charity](#)

DESCRIÇÃO

O objetivo do projecto 'I Love My School' é apoiar a educação, melhorar e proporcionar um ambiente de aprendizagem confortável e relaxante nas escolas e aumentar o potencial criativo e a consciência das crianças através da decoração escolar.

Queremos inspirar as crianças a procurar novos conhecimentos, apoiando-as a acreditarem nos seus sonhos e a torná-los realidade. Queremos que cada criança diga: "Eu amo a minha escola"! Este projeto visa educar os alunos sobre a atitude estética e o desejo de se ajudarem uns aos outros e de serem responsáveis pelo ambiente. Está provado que as cores quentes e brilhantes estimulam a nossa mente e corpo e melhoram a nossa saúde física. As cores claras e frias acalmam a mente, equilibram e relaxam.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/ALUNOS

- Melhoria do ambiente visual de aprendizagem
- Tranquilidade e conforto nas salas de aula
- Motivação e satisfação dos alunos
- Criação de valores morais nas crianças através de palavras e afirmações positivas
- Responsabilidade e respeito pela natureza e ambiente envolvente
- Atitude estética em relação ao mundo
- Trabalho de equipa e parceria entre estudantes, professores e pais.



TAKEAWAY

- Melhora o estado de espírito de alunos e professores
- Aumenta a satisfação e motivação para a aprendizagem
- Reduz stress e fadiga
- Melhora o sucesso escolar dos alunos
- Muda as emoções e atitudes de alunos e professores
- Afirmativas positivas influenciam a educação das crianças
- Cria virtudes nas crianças
- Cria valores morais e éticos nas crianças
- Estimula as crianças a acreditarem em si próprias e nos seus sonhos

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Ambiente escolar pouco atrativo e aborrecido.
- Salas de aula deprimentes e monótonas que bloqueiam o pensamento positivo e a felicidade dos alunos.



Rotina da Manhã

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

RESOURCE:

[WGU](#)

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Os primeiros minutos de aula são cruciais porque definem o tom para o resto do dia. Estabelecer uma rotina matinal na sala de aula, pode facilitar a vida e poupar tempo enquanto ensina aos seus alunos uma forma eficiente de conseguir mais.

As crianças tendem a responder positivamente à estrutura e ter uma rotina matinal previsível na sala de aula irá mostrar aos alunos o que se espera deles todos os dias. Desde que seja cuidadosamente ensinado e modelado, pode assegurar-se de que os seus alunos aprenderão de forma eficiente e produtiva.

TAKEAWAY

O início do dia é crucial, por isso deve começar com a qualidade. Os estudantes precisam de hábitos e rotinas, por isso escolham-nos bem para que o dia seja de qualidade e eficaz para os estudantes e para si.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- ♦ Repetição de rotinas
- ♦ Rotinas demasiado exigentes.



Cofinanciado pela
União Europeia

Terapia musical

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

RESOURCE:

[Modulations Therapy](#)
[Music Therapy Works](#)

DESCRIÇÃO

A terapia musical é utilizada nos sistemas escolares de todo o mundo para ajudar os estudantes a atingir objetivos físicos, emocionais, sociais, cognitivos, e académicos. Os musicoterapeutas certificados pela Direção (MT-BC) trabalham com professores, departamentos de serviços especiais e outros terapeutas licenciados para ajudar os estudantes a prosperar. Alguns distritos escolares têm terapeutas musicais no pessoal, outros contratam um MT-BC local, e outros utilizam terapeutas musicais em funções de consultor.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

A musicoterapia tem muitos benefícios dentro de um sistema escolar. Os musicoterapeutas trabalham em conjunto com os diretores, educadores e terapeutas para identificar indivíduos ou grupos de estudantes que poderiam beneficiar da musicoterapia. Estes são frequentemente estudantes com necessidades complexas ou que não alcançam o seu potencial através de serviços tradicionais de instrução ou terapia. Os educadores que vêem os estudantes prosperar em resposta às intervenções musicoterapêuticas tornam-se frequentemente os nossos mais fortes defensores.

A música é uma motivação primária ou força de aprendizagem do aluno. O aluno mostra um maior progresso em direção aos objectivos do PEI quando são utilizadas intervenções de musicoterapia, ou a equipa do IEP é apoiada de forma única através da terapia musical.



Cofinanciado pela
União Europeia

A Musicoterapia é um meio ideal para crianças que podem não ter acesso a aconselhamento verbal e precisam de um ambiente seguro para expressar as suas emoções. O trabalho pode ser mais eficaz quando feito individualmente e dirigido às necessidades específicas dos indivíduos, mas o trabalho em pequenos grupos (máximo de 5 alunos) pode ser realizado para abordar questões sociais e relacionais. Os alunos não precisam de um fundo musical para beneficiarem da terapia musical.

A Musicoterapia também pode ajudar a apoiar os princípios de grupos de nutrição, uma vez que se propõe a estabelecer um ambiente seguro, confortável e seguro, onde há uma ênfase em ajudar os alunos a explorar sentimentos e a encontrar relações positivas com adultos e com os seus amigos.

Nos casos em que os grupos de nutrição estão a ser formados ou mesmo a querer introduzir novos elementos, o Terapeuta Musical pode:

- criar uma atmosfera calma,
- facilitar competências sociais
- gerar discussões pós-jogo
- abordar questões de ligação e apego
- apoiar técnicas de relaxamento
- facilitar a comunicação entre adultos e crianças.

O objetivo é aumentar as capacidades dos alunos para se expressarem e, portanto, melhorar a compreensão académica e as capacidades de consciência social e promover um melhor envolvimento com o currículo.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Investimento em materiais infantis
- Encontrar espaços na escola
- Sobre-estimulação
- Formação adicional



Cofinanciado pela
União Europeia

Sala de Aula feliz

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

RESOURCE:

[Laughology](#)

DESCRIÇÃO

Uma sala de aula deve ser um espaço onde a felicidade tem precedência, onde as crianças são sempre encontradas com um sorriso e uma positividade. É um espaço onde o seu bem-estar é tão importante como as suas realizações académicas.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/ALUNOS

Criar uma sala de aula feliz não se resume a sorrir todos os dias. Trata-se de desenvolver um ambiente que cuide de toda a criança e a ajude a construir estratégias para se sentirem mais felizes em todos os aspetos das suas vidas. Como professores, temos o privilégio de ser uma constante e positiva influência na vida dos nossos alunos e esta é uma posição da qual nos devemos sentir orgulhosos. Criar uma sala de aula feliz é apenas o começo.

Ao criar uma sala de aula com um sistema de apoio transparente, a felicidade e confiança geral das crianças podem aumentar. A celebração das realizações individuais e de grupo pode fazer muito para aumentar a felicidade na sua sala de aula. Estudos têm demonstrado que a recompensa e o reconhecimento podem contribuir muito para aumentar a confiança e a moral das crianças. Quando atingimos os nossos objetivos, o nosso cérebro envia mensagens ao nosso corpo para dizer: "Muito bem! Libertamos neurotransmissores como a serotonina (o químico feliz) e a dopamina (o químico motivador e recompensador), que nos ajudam a sentirmo-nos bem.



Cofinanciado pela
União Europeia

TAKEAWAY

Tanto nas crianças como nos adultos, os níveis de dopamina e serotonina no nosso corpo desempenham um papel no nosso bem-estar geral, digestão e sono. Quanto mais serotonina e dopamina, mais felizes tendemos a ser. A celebração dos erros pode ajudar também aqui. Criar uma sala de aula feliz começa com a compreensão da importância de uma mentalidade de crescimento e de aprender com os nossos erros.

Por mais que autocolantes e caras sorridentes possam fazer maravilhas com felicidade, o gozo da felicidade intrínseca também é importante. É tempo de reflexão das crianças sobre coisas de que elas se orgulham e porquê.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- ◆ Insuficiente plano de trabalho bem definido.



Cofinanciado pela
União Europeia

Emojis

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

RESOURCE:

[Edutopia](#)

DESCRIÇÃO

Acolher emojis na sala de aula é uma forma de usar a experiência do aluno para desenvolver as competências escolares. Em vez de diminuir os objetivos de aprendizagem, a vida dos nossos estudantes nas redes sociais pode contribuir para uma aprendizagem mais profunda. Ao ligarmo-nos às competências que os nossos alunos já utilizam on-line, talvez possamos fazer com que a escola pareça ainda mais relevante

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Os Emojis acrescentam um pouco de diversão refrescante à mistura da sala de aula. Os alunos apreciam os seus conhecimentos momentâneos na sala de aula e os professores podem abraçar algo que não seja do seu conhecimento.

TAKEAWAY

Os professores não têm de ser especialistas em emoções para as utilizar na sala de aula. Afinal, o uso de emojis está em constante evolução, pelo que é quase impossível conhecer todos os emoji. Os estudantes quase sempre sabem mais sobre a utilização de emoticons do que nós, mas essa lacuna de conhecimento oferece oportunidades reais. Ao fazer perguntas, os estudantes podem pressionar os limites da explicação e notar inconsistências. Quando os estudantes explicam como o contexto dos emoticons afeta o significado, vamos ouvir para aprender.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Demasiadas instruções vagas e incompletas
- Poucas instruções sobre como usar um emoticon.



Cofinanciado pela
União Europeia



Rede Europeia de Escolas Saudáveis - Rede SHE

ASPIRA

RESOURCE:

[Schools for Health](#)

DESCRIÇÃO

Se as crianças trabalham e aprendem e nunca brincam, podem obter boas notas e alcançar excelentes resultados. Mas o que acontece aos seus corpos? A Rede Europeia de Escolas Saudáveis reúne 45 países membros da região europeia. Centra-se na integração da promoção da saúde escolar nas políticas de educação europeias.

Dizem que uma escola saudável cuida da saúde e do bem-estar dos alunos e do pessoal escolar. Para este fim, está a ser implementado um plano estruturado e sistemático, incluindo sete componentes essenciais: uma política escolar saudável, o ambiente físico escolar, o ambiente social escolar, os conhecimentos e aptidões pessoais em matéria de saúde, competências para a ação e ligações com a comunidade e os serviços de saúde.

A Rede SSMA promove a investigação e divulga boas práticas para a promoção da saúde nas escolas. Entre os muitos recursos interessantes que oferece, três documentos informativos da Rede SSMA apresentam uma análise da situação nas escolas promotoras de saúde.

Produziram guias e ferramentas para professores, fornecendo uma grande quantidade de informação sobre alimentação saudável, atividade física e prevenção da obesidade infantil. As publicações estão disponíveis em inglês, russo e esloveno.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/ALUNOS

Alunos:

- Tornando-se independentes e poderosos

Professores:

Obtendo o know-how de como implementar diferentes atividades para a abordagem holística da saúde ao nível da escola para os seus alunos.



Cofinanciado pela
União Europeia



TAKEAWAY

A análise fornece provas científicas sobre a importância da promoção da saúde nas escolas. Os documentos também fornecem informações completas sobre as redes e parcerias escolares para a promoção da saúde.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Questões de saúde relacionadas com o stress
- Determinar ambientes insalubres na escola.

ASPIRA

Melhorar o Bem-estar na Escola

RESOURCE:

[COE Campaign](#)

DESCRIÇÃO

O bem-estar e o sucesso dos estudantes dentro e fora da escola dependem da sua capacidade de utilizar as suas competências para a cultura democrática. Uma vez que o bem-estar tem muitas facetas, a melhoria do bem-estar dos estudantes nas escolas requer uma abordagem escolar integral, envolvendo professores e pais.

As escolas devem fornecer lições centradas na utilização responsável da Internet, na necessidade de adotar um estilo de vida saudável e na forma de prevenir ou lidar com problemas de saúde em colaboração com os envolvidos, incluindo serviços de saúde e sociais, autoridades locais e organizações da sociedade civil.

O bem-estar é essencial na escola porque as escolas têm um papel essencial no apoio aos estudantes para fazerem escolhas de estilos de vida saudáveis e compreenderem os efeitos das suas escolhas na sua saúde e bem-estar. A infância e a adolescência são períodos críticos no desenvolvimento de atitudes a longo prazo em relação ao bem-estar pessoal e às escolhas de estilo de vida. As competências sociais e emocionais, conhecimentos e comportamentos que os jovens aprendem na sala de aula ajudam-nos a construir resiliência e a estabelecer o padrão para gerir a sua saúde física e mental ao longo das suas vidas.

As escolas podem fornecer aos alunos informações fiáveis e aprofundar a sua compreensão das escolhas que enfrentam. São também capazes de fornecer aos estudantes as competências intelectuais necessárias para reflectir criticamente sobre estas escolhas e sobre as influências que a sociedade lhes influi, incluindo através de pressão dos pares, publicidade, meios de comunicação social e valores familiares e culturais. Existe uma ligação directa entre bem-estar e realização académica e vice-versa, ou seja, o bem-estar é um pré-requisito crucial para a realização, e a realização é essencial para o bem-estar. A atividade física está associada a uma melhor aprendizagem e à capacidade de concentração. Relações firmes e de apoio proporcionam aos estudantes os recursos emocionais para se afastarem dos seus "zona de conforto" e explorar novas ideias e formas de pensar, o que é fundamental para a realização educacional.

O bem-estar é também essencial para o desenvolvimento de competências democráticas críticas. As emoções positivas estão associadas ao desenvolvimento da flexibilidade e adaptabilidade, abertura a outras culturas e crenças, auto-eficácia e tolerância à ambiguidade.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Estudantes:

- Construção de resiliência
- Desenvolvimento de competências democráticas
- Melhores resultados de aprendizagem.

Professores:

- Know-how e ferramentas sobre como apoiar os estudantes no desenvolvimento de um estilo de vida saudável
- Aumentar o bem estar entre os estudantes.

TAKEAWAY

Bem-estar é a experiência da saúde e da felicidade. Inclui saúde mental e física, segurança física e emocional, um sentimento de pertença, propósito, realização e sucesso.

Bem-estar é um conceito amplo e abrange uma gama de capacidades psicológicas e físicas.

Diz-se que existem 5 tipos específicos de bem estar:

- **Bem-estar emocional** - a capacidade de ser resiliente, gerir as próprias emoções e gerar emoções que conduzam a sentimentos bons.
- **Bem-estar físico** - a capacidade de melhorar o funcionamento do próprio corpo através de uma alimentação saudável e de bons hábitos de exercício físico
- **Bem-estar social** - a capacidade para comunicar, desenvolver relações significativas com os outros e criar a sua rede de apoio emocional
- **Bem-estar no local de trabalho** - a capacidade de perseguir os seus interesses, crenças e valores que dão sentido à vida, trazem felicidade e enriquecimento profissional
- **Bem-estar comunitário** - a capacidade de participar ativamente na comunidade ou cultura.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Absentismo
- Desinteresse pela escola
- Falta de compreensão de si próprio e dos outros
- Individualismo

Competências que Aumentam o Bem-estar: Felicidade

SMART IDEA

RESOURCE:

[Happify](#)

DESCRIÇÃO

Este é um excelente exemplo de uma aplicação bem financiada e um website informativo que explica como aplicar a psicologia positiva, a CBT, e o cuidado com a vida para se ser mais feliz. Os três contribuem para a felicidade.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Apreciar - Appreciar é uma forma rápida e fácil de aumentar o optimismo e reduzir o stress e as emoções negativas. É a prática de estar atento e reparar nas coisas boas à sua volta, tirando o tempo extra para prolongar e intensificar o seu gozo do momento, fazendo com que uma experiência agradável dure o máximo de tempo possível.

Obrigado - O simples ato de identificar e apreciar as coisas que as pessoas fazem por nós é um medicamento milagroso dos tempos modernos. Enche-nos de otimismo e auto-confiança, sabendo que outros estão lá para nós.

Aspirar/Ambicionar - Sentir esperança, ter um sentido de propósito, ser optimista. Pode sentir-se mais ptimista em relação ao seu futuro e ao seu potencial.

Dar - Dar é uma coisa óbvia a fazer. Quando damos algo a alguém, tornamo-lo mais feliz. Mas o que pode não saber é que o doador - e não o recetor - colhe ainda mais benefícios. Numerosos estudos mostram que ser gentil faz-nos sentir menos stressados, isolados e zangados. Mesmo assim, faz-nos sentir consideravelmente mais felizes, mais ligados ao mundo e mais abertos a novas experiências.

Empatia - Empatia é uma palavra poderosa e repleta de muitas interpretações diferentes. É a capacidade de se preocupar com os outros. É a capacidade de imaginar e compreender os pensamentos, comportamentos, ou ideias, incluindo os diferentes de nós próprios.

Reviver - A saúde física é vital para a nossa sensação geral de bem-estar. Os alimentos que comemos para alimentar o nosso corpo, o exercício, e a quantidade e qualidade do sono que recebemos têm um impacto significativo na nossa saúde. Reviver é um apelo à ação para fazer algo de bom para si próprio hoje.

TAKEAWAY

- Formação de gratidão
- Apreciação de tudo
- Empatia
- Esperança e auto motivação.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Falta de apreciação/contemplação
- Falta de esperança
- Falta de motivação
- Não-proatividade

Auto-Realização de Valor

SMART IDEA

RESOURCE:

[Ten Key Actions](#)

DESCRIÇÃO

“Realizing the Value” foi um projeto de 18 meses que visava sintetizar o que é conhecido sobre a pessoa e fazia abordagens centradas na comunidade para a saúde e bem-estar, assim como fornecer recomendações sobre como tirar o máximo partido delas. Este catálogo de formação fornece aprendizagem prática e exemplos de excelentes práticas dos cinco sítios parceiros locais de “Realizing the Value”.

Este guia de aprendizagem foi desenvolvido em estreita colaboração com os websites, com base em provas e na sua própria experiência prática e aconselhamento a outros que procuram aprender mais sobre estratégias centradas numa pessoa e na comunidade.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Saber valorizar a presença um do outro
- A importância de poder trabalhar ao lado de pessoas bem sucedidas e trabalhadoras fará com que potenciais bullies utilizem a sua energia em algo melhor e mais produtivo (afastando-os de se tornarem agressores durante o processo)
- Trabalhadores juvenis e toda a comunidade, em geral, vão beneficiar mais jovens que estejam dispostos a envolverem-se e ajudarem através do voluntariado
- Desenvolver redes sólidas e sustentadas como parte integrante da implementação e expansão de abordagens centradas na pessoa e na comunidade
- Valorizar o papel da pessoa e da comunidade na sua saúde e bem-estar, incluindo através da co-produção, voluntariado a movimentos sociais para a saúde
- Fazer maior uso de perceções comportamentais na implementação de abordagens centradas na pessoa e na comunidade e na divulgação da mudança.

TAKEAWAY

As pessoas devem trabalhar de forma diferente para colocar as pessoas e as comunidades em primeiro lugar na saúde e no bem-estar.

Os estilos e métodos de trabalho são apenas um aspeto do conhecimento que os líderes das empresas precisam de conhecer para que os seus trabalhadores formem uma comunidade à sua volta.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

Falta de Dinâmica Comunitária.

Ciência da Felicidade (Educar para a Felicidade)

JUMPIN HUB

RESOURCE:

1. [Escola de Pais](#)
2. [Educar Felicidade](#)

DESCRIÇÃO

Com base em provas de uma área de investigação em psicologia - Ciência da Felicidade (ou Positivo Psicologia), é proposto um Programa de actividades, formação e workshops destinados a Crianças, Jovens, Famílias, Educadores e Professores para o desenvolvimento pessoal, social e emocional para promover a Felicidade, auto-confiança e auto-estima, bem-estar psicossocial, saúde mental (reduzindo comportamentos de risco e custos de saúde) e relações positivas.

Algumas competências-chave são desenvolvidas através do Programa: Inteligência emocional, auto-conhecimento, empatia, comunicação e capacidades interpessoais, resiliência, pensamento crítico e criativo, resolução de problemas, iniciativa e tomada de decisões.

A implementação do projeto é levada a cabo a três níveis:

Actividades para Crianças e Jovens - realizadas nas Escolas, desde a pré-escola até ao liceu, com actividades que promovem a Felicidade, auto-estima, confiança e desenvolvimento pessoal; implementadas por uma rede de monitores certificados para implementar o projecto e as actividades.

Formação para Professores e Educadores - para que Professores e Educadores possam desenvolver competências nos seus alunos e no seu desenvolvimento pessoal, utilizando as mais recentes metodologias do Positivo

Workshops para Pais e Famílias - para fornecer aos Pais e Famílias ferramentas e conceitos de Psicologia Positiva e Ciência da Felicidade, com sessões dinâmicas para reforçar as competências parentais.

Cada sessão do Programa será sempre avaliada e acompanhada para demonstrar resultados e contribuir para a melhoria contínua do projecto e provas dos benefícios de participar neste Programa. Este projecto está a ser implementado em escolas, centros juvenis e instituições educacionais, câmaras municipais e juntas de freguesia, colégios e instituições de norte a sul do país. Os conteúdos são adaptados aos grupos etários do público-alvo, envolvendo breves sessões de grupo e, mais tarde, orientação individual em pequenos grupos.

DESCRIÇÃO

Sobre o promotor do programa:

São uma equipa de profissionais em Psicologia e Saúde com experiência no desenvolvimento e implementação de programas de reforço de competências nas escolas e formação em metodologias a serem implementadas, nomeadamente Psicologia Positiva, Psicologia Cognitiva Comportamental, Inteligência Emocional e Promoção da Saúde Pública.

Como entidade promotora, a Happy Age Association - é uma associação educacional e de desenvolvimento pessoal para crianças, jovens e famílias. Uma organização sem fins lucrativos promove atividades nas mais diversas áreas, educação, desenvolvimento pessoal

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/ALUNOS

Considerando que o desenvolvimento das crianças e dos jovens depende dos diferentes contextos em que ocorre, pretende-se proporcionar aos vários agentes educativos e aos jovens trabalhadores (formais e informais) instrumentos a serem aplicados diariamente, necessários para a atitude positiva e comunicação positiva, bem-estar familiar e individual e sucesso académico e pessoal.

Utilizando uma metodologia presencial, experiencial e dinâmica, são vários os temas trabalhados: Desenvolvimento Pessoal, Autoconhecimento, Felicidade, Psicologia Positiva, Educação Positiva, Otimismo, Bem-estar, Auto-estima, Emoções Positivas, Valores, Pais Conscientes, Relações Sociais e Inteligência Emocional são trabalhados.

TAKEAWAY

Este programa tem uma abordagem holística com formações e workshops destinados a Crianças, Jovens, Famílias, Educadores e Professores, para o desenvolvimento pessoal, social e emocional para promover a Felicidade, auto-confiança e auto-estima, bem-estar psicossocial, saúde mental (reduzindo os comportamentos de risco e os custos de saúde) e relações positivas.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

Com esta prática, estamos a promover a felicidade, educação positiva e psicologia positiva, inteligência emocional e bem-estar das crianças.

Casa das Emoções

RESOURCE:

1. [Source](#)
2. [Source](#)

DESCRIÇÃO

A Casa das Emoções é um projeto de promoção da saúde implementado desde 2008 a 2009, com uma intervenção centrada no desenvolvimento de competências sócio-emocionais.

Cobre, em média, dez salas de jardim-de-infância e cerca de 230 crianças e famílias.

O seu objetivo é proporcionar às crianças diversos contextos de aprendizagem que lhes permitam experimentar, expressar-se, partilhar e descobrir-se a si próprias e aos outros para promover o seu desenvolvimento harmonioso. Promove a articulação entre duas áreas de influência mais significativa no desenvolvimento da criança: família e escola.

Privilegiando o envolvimento das famílias para fomentar a sua articulação e proximidade com a escola, o projeto desdobra-se com base num personagem central, o Guardião, que envia dois mensageiros para a sala do jardim de infância e uma casa de madeira que tem todas as salas vazias que serão preenchidas com objetos conquistados à medida que as crianças superam os desafios propostos.

Através de uma metodologia de ação/reflexão, apoiada por atividades lúdicas e pedagógicas, são realizadas sessões com crianças que são encorajadas a expressar emoções e experiências relacionadas com a atividade proposta. Ao mesmo tempo, a família é convidada a participar em atividades específicas, tais como sessões intergeracionais. Juntamente com as crianças, realizam-se alguns desafios e sessões com um profissional de saúde cujo objetivo é discutir questões de desenvolvimento infantil.

No final do ano letivo, todas as casas estão completas e foram transformadas por cada grupo, refletindo as diferentes experiências e criatividade.

O projeto destina-se aos professores do jardim-de-infância, às crianças do ensino pré-escolar e às suas famílias.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Este projeto foi implementado desde 2008 a 2009, abrangendo uma média de 10 salas de jardim de infância e cerca de 230 crianças e famílias por ano letivo. Em termos globais, tem sido avaliado positivamente pelos diferentes actores (crianças, famílias e educadores da primeira infância) nas várias acções realizadas, suscitando um crescente interesse e adesão no seio da comunidade educativa.

Também é feita uma avaliação através da aplicação da Escala de Comportamento de Auto-Regulação (ACE) em três domínios: Auto-inibição, Auto-avaliação e Conhecimento Emocional, com um impacto positivo ao nível de todos eles, com a melhoria mais significativa ao nível de Conhecimento Emocional.

Estes dados reforçam a importância deste tipo de intervenção numa idade precoce para promover e melhorar as competências sócio-emocionais, contribuindo para a prevenção de comportamentos de risco e promovendo a saúde e o desenvolvimento harmonioso de cada criança.

TAKEAWAY

Este projeto visa proporcionar às crianças diversos contextos de aprendizagem, permitindo-lhes experimentar, exprimir-se, partilhar, descobrir-se a si próprias e aos outros, a fim de promover o seu desenvolvimento harmonioso.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Parentalidade saudável;
- Desenvolvimento saudável das crianças.

CIEE - (Clube de Inteligência Emocional nas Escolas) Organização da Forma de Trabalhar na Escola

JUMPIN HUB

RESOURCE:

1. [Educare](#)
2. [Início De Blogue](#)

DESCRIÇÃO

O "Projecto CIEE - Clube de Inteligência Emocional nas Escolas" é um projeto que visa promover a inteligência emocional através da educação e desenvolvimento de competências emocionais e assim proporcionar aos estudantes ferramentas que lhes permitam viver uma vida mais saudável, alegre e feliz, reduzindo comportamentos de risco e contribuindo para melhores resultados na escola, na vida familiar e na sociedade.

Nascido em defesa da tese de doutoramento da Professora Manuela Queirós, quando um examinador lhe diz: "Espero que este grande trabalho não fique na gaveta", a professora inicia o trabalho pela primeira vez no ano letivo 2005/2006, na Escola EB2 / 3 de S. João da Madeira, onde esta professora exerce as suas funções.

Durante o ano académico, esta professora desenvolveu o seu trabalho no campo do ensino da Inteligência Emocional com alunos de várias turmas do 5º e 6º ano de escolaridade, utilizando técnicas ancestrais de relaxamento, respiração e outras. Esta professora forneceu aos seus alunos com ferramentas interiores que lhes permitiram chamar ao Clube o lugar onde "aprendem a ser felizes", tais foram as diferenças e a evolução que operaram nas suas vidas.

Assim, nasceu o "Projeto CIEE - Clube de Inteligência Emocional nas Escolas" e é um programa de treino específico para as competências emocionais que compõem a inteligência emocional: percepção e expressão emocional, compreensão e regulação emocional em si próprio e nos outros. Este programa é dedicado não só aos estudantes, mas também aos professores e aos pais.

Atualmente, doze escolas têm o seu Clube de Inteligência Emocional nas Escolas em pleno funcionamento, com 18 professores, 11 psicólogos e cerca de 300 alunos do segundo ciclo ao ensino secundário superior.

DESCRIÇÃO

Passos para a implementação:

- ◆ Sessões com estudantes sobre questões de gestão emocional

Os estudantes têm um bloco de 90 minutos por semana durante os quais adquirem ferramentas que lhes permitem conhecer-se melhor, lidar saudavelmente com as suas emoções (perceber o que se passa com eles e regular os seus procedimentos), rir, meditar e aprender que, afinal, ter uma vida mais feliz depende apenas de cada um e do conhecimento que cada um tem de si próprio, ou seja, de como funciona, utilizando a analogia informática, o seu software e hardware - emoções, sentimentos, sentimentos e o seu cérebro. Cada sessão conta com um professor e um psicólogo.

- ◆ Sessões com pais (exposições e reuniões) sobre disciplina e questões de gestão emocional

Uma vez por mês, há uma sessão de 90 minutos com os pais dos alunos nas Escolas, onde os pais aprendem técnicas para lidar com as suas emoções de forma saudável e apoiar os seus filhos neste processo.

- ◆ Sessões com professores sobre gestão disciplinar e emocional

A cada 15 dias, há uma sessão de 90 minutos para professores, centrada em exercícios de concentração, estratégias para identificar emoções, e momentos para compreender o vocabulário emocional. Além disso, este é o momento em que um psicólogo aconselha os professores a apoiarem os alunos e os pais neste processo.

Há uma parte inicial, uma parte fundamental, e uma parte final em cada sessão.

A parte inicial começa com o trabalho de meditação atenta, e prestando atenção ao momento presente, ao que está a acontecer. Os participantes aprendem a acalmar o corpo, a estar quietos, e a concentrar a sua atenção num foco. Esse foco pode ser a respiração ou um dos cinco sentidos. Depois, há um excelente conjunto de exercícios que são utilizados nas sessões, de acordo com o estado de espírito do grupo.

A parte fundamental trabalha sobre os componentes emocionais do modelo de inteligência emocional. Começa a trabalhar na percepção emocional, identificando as emoções em nós e nos outros, e trabalhando na leitura das emoções. Os participantes aprendem a identificar emoções através de expressões faciais, expressões corporais, e voz. Aprendem a identificar as suas próprias emoções, o que para eles é um pouco mais complicado. Além disso, existe uma componente emocional, na qual aprendem a saber que estímulos desencadeiam emoções e que emoções provocam. Porque é que a tristeza surge, porque é que a raiva surge, porque é que o medo surge. Trabalhamos com as emoções primárias. Também trabalhamos com as histórias e aprendemos a identificar as diversas emoções das histórias. Aprendem a utilizar as suas emoções, que são as emoções mais valiosas para a realização de qualquer tarefa. Por último, a terceira parte que trabalha sobre gestão emocional e estratégias para regular as emoções. Aprendem a criar emoções positivas através de um sentido de humor e riso. Aprendem técnicas de relaxamento com visualização criativa. A última atividade é a gratidão e o pensamento positivo. Todas as sessões terminam com um exercício de gratidão.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

O trabalho realizado com os estudantes/professores e pais, no campo da gestão disciplinar e emocional, a nível nacional e internacional proporciona:

- Diminuição de comportamentos de indisciplina
- Diminuição de comportamentos agressivos
- Aumento do desenvolvimento das capacidades emocionais/relacionais das crianças
- Aumento do sucesso escolar
- Melhor ambiente na escola e salas de aula
- Diminui os níveis de ansiedade e stress dos professores.

TAKEAWAY

Este projeto visa promover a inteligência emocional através da educação e desenvolvimento de competências emocionais. Assim, fornece aos estudantes ferramentas que lhes permitem viver uma vida mais saudável, ser mais alegre e feliz, reduzir comportamentos de risco e contribuir para melhores resultados na vida escolar e familiar e na sociedade.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Baixos níveis de autonomia e independência nas crianças

CIEE - (Clube de Inteligência Emocional nas Escolas) Organizar a sua forma de trabalhar na escola

JUMPIN HUB

RESOURCE:

1. [ITAD](#)

DESCRIÇÃO

Este é um workshop destinado a pais, educadores, professores e outros profissionais da educação e está estruturado para uma sessão de um dia (6 horas).

Objetivos do seminário:

- Desenvolver a competência de autonomia e responsabilidade
- Aprender a lidar com sentimentos prejudiciais e destrutivos
- Favorecer o desenvolvimento de competências sociais e emocionais positivas
- Promover a plasticidade comportamental
- Gestão de conflitos

Programa:

1. As crianças e as várias fases de desenvolvimento
 - 1.1 Psicologia do Desenvolvimento
 - 1.2 Competências necessárias
2. Regras e normas: passando da teoria à prática
 - 2.1 Regras para ajudar a criança
 - 2.2 Quais são os critérios de selecção?
 - 2.3 Quais são os limites das regras?
3. Formas de lidar com a frustração e a impulsividade
 - 3.1 Aprender a dizer não
 - 3.2 Estratégias de comunicação
4. Reflexões práticas sobre estratégias educativas.



BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Pretende-se com a formação:

- Facilitar o contacto e a aprendizagem de competências
- Privilegiar o desenvolvimento saudável e positivo
- Promover o respeito, empatia e capacidades relacionais
- Formas de comunicação positiva e assertiva com as crianças
- Kwow how para gerir as dúvidas das crianças
- Educar para parar o crescimento de “pequenos ditadores”

TAKEAWAY

Este projeto visa formar pais, professores e educadores e dotá-los de ferramentas para educar os seus filhos sobre felicidade e bem-estar!

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Falta de autonomia e independência das crianças
- Fraco interesse pelas questões de saúde mental e bem-estar das crianças

Educação Mental Positiva



Este capítulo inclui educação sobre ser positivo, utilizando a psicologia positiva, a atenção, a atitude mental e o desenvolvimento.

Seja Positivo

ESCOLA PRIMÁRIA
OTETZ PAISII

DESCRIÇÃO

A tarefa do aluno é escrever uma palavra que seja o seu desejo positivo para a outra parte da turma. São instruídos a pensar e a escrever os seus desejos positivos numa pequena folha colorida. Sorrir, ser bom, fazer o bem, ajudar, e amar a sua família. É-lhes dado algum tempo para pensar. Quando todos os alunos estão prontos, todos partilham a sua atitude com os outros e colam a sua folha numa grande folha branca. No final desta formação, o professor diz que estes são os desejos da turma. São colocados num lugar de destaque na sala de aula e são lidos sistematicamente por diferentes alunos. A ideia aqui é transformar os pensamentos positivos dos alunos em regras de sala de aula. Depois de alguns semanas, os estudantes podem ser encarregados de desenhar um quadro para cada desejo. Desta forma, haverá um desenho, e um desejo escrito - os pensamentos positivos são percebidos de três maneiras diferentes - podem ser vistos, lidos e ouvidos.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Apoia o pensamento positivo dos estudantes
- Forma princípios morais e sociais nos estudantes
- Desenvolve a inteligência e expressão emocional dos estudantes
- Desenvolve e enriquece o vocabulário dos estudantes.

TAKEAWAY

Ajudar os estudantes a desenvolver a sua inteligência emocional e social e atitudes positivas em relação aos outros.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Fraca inteligência social e emocional
- Vocabulário pouco desenvolvido
- Falta de ambiente educacional positivo.

Psicologia Positiva

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

RESOURCE:

1. eric.ed.gov
2. [Positive Psychology](#)
3. [School Reachout](#)

DESCRIÇÃO

Um ambiente de aprendizagem que utiliza a psicologia positiva centra-se em dar a todos os estudantes uma oportunidade de construir a sua resiliência e aprender a lidar e gerir situações desafiantes. A psicologia positiva na sala de aula também pode ter benefícios práticos.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Tanto os estudantes como os professores que utilizam psicologia positiva na sala de aula beneficiam de um sistema imunitário mais robusto, maior resiliência, melhor capacidade de lidar com o stress, menos sentimentos de depressão, maior satisfação na vida, melhor atenção e consciência, maior criatividade, melhor resolução de problemas e flexibilidade cognitiva, apoio social mais vital, melhores relações, e vida mais longa e saudável (Keyes, 2007). Pode também melhorar o bem-estar dos estudantes e o envolvimento na sala de aula (Myatt, 2016).

A psicologia positiva baseia-se na noção de que estamos motivados a desenvolvermo-nos no nosso melhor e a atingir o nosso potencial máximo. Martin Seligman, um pioneiro da psicologia positiva, define-a como "o estudo científico dos pontos fortes que permitem aos indivíduos e às comunidades prosperar. O campo baseia-se na crença de que as pessoas querem levar vidas significativas e gratificantes, cultivar o que há de melhor dentro de si, e melhorar as suas experiências de amor, trabalho e diversão" (Centro de Psicologia Positiva, Universidade da Pensilvânia). Os nossos estudantes também têm estas unidades internas, que podemos utilizar como instrutores. Utilizando a educação positiva (o campo que aplica os princípios da psicologia positiva para encorajar os estudantes a florescerem), podemos ajudar os nossos estudantes a atingirem o seu pleno potencial.

As evidências sugerem que podemos fazer isto ensinando aptidões relacionadas com o bem-estar, incluindo emoções positivas, resiliência, envolvimento e sentido de significado (Seligman et al., 2009; Twenge & NolenHoeksema, 2002).

TAKEAWAY

Isto varia para cada ambiente de sala de aula, mas um ambiente de sala de aula positivo terá as seguintes características:

- Uma atmosfera segura e acolhedora
- Uma sensação de pertença entre os estudantes
- Confiança entre os alunos e professores
- Vontade dos alunos para fazerem perguntas, participar e correr riscos
- Expectativas claras, feedback justo e honesto dos professores e alunos.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- A irrealidade e a ingenuidade da psicologia positiva
- Falta de critérios claros para o que é positivo ou bom
- Perigo de se tornar um movimento ideológico.



Desenvolver um sentido saudável de auto-valorização

ASPIRA

RESOURCE:

1. [Slovenia Source](#)

DESCRIÇÃO

Atividades para desenvolver um conceito saudável de auto-estima, auto-estima, e auto-valorização positiva nos alunos. Implementação com os alunos no Ano 3. O conselheiro realizou as actividades em colaboração com o professor da turma.

Descrição:

Atividades para desenvolver um sentido saudável de auto-estima, auto-estima, e auto-valorização positiva nos alunos.

Atividade:

O conselheiro levou a cabo as actividades em colaboração com o professor da turma.

1. O QUE É A FELICIDADE?

Discussão sobre o que me faz feliz na vida, o que me faz feliz, e quando estou feliz. Cada aluno faz então o seu HAPPINESS BAG e apresenta-o aos seus colegas de turma.

2. UMA MENSAGEM AMIGÁVEL

Os alunos escrevem uma mensagem amável aos seus pais. Agradecem-lhes por todas as coisas boas que fizeram por eles. Apresentam-na aos seus colegas de turma e depois dão-na aos seus pais.

3. OS MEUS AMIGOS

Falar com os alunos sobre amizade, o que gostam de fazer com os seus amigos, como se ajudam uns aos outros, e o que gostam nos seus amigos. Escrevem isto numa folha de trabalho e apresentam-na aos seus colegas de turma.

DESCRIÇÃO

4. O MEU BRASÃO DE ARMAS

Os alunos fazem o seu brasão de armas, no qual escrevem as suas habilidades únicas, pessoas favoritas, lugar favorito e realização mais importante. Apresentam então o seu brasão aos seus colegas de turma.

5. ALGUMAS COISAS SOBRE MIM

Os estudantes apresentam-se de forma diferente dizendo e escrevendo o maior número possível de coisas diferentes sobre si próprios. Depois apresentam-nas aos seus colegas de turma.

6. AS MELHORES COISAS SOBRE MIM

Os alunos pensam sobre o que acham que os seus amigos gostam mais neles. Assim, pensam sobre si próprios do ponto de vista do amigo. Depois voltam a apresentar isto aos seus colegas de turma.

7. HOJE É UM DIA DE LOUVOR

Os estudantes imaginam que hoje é um dia de louvor quando têm de se elogiar por cinco coisas que fizeram bem e de que se orgulham. Escrevem-nas na folha de trabalho com uma estrela. Apresentam então a estrela aos seus colegas de turma. Apresentamos esta actividade juntamente com os alunos no simpósio internacional "Autonomia escolar na função educativa" na nossa escola como um exemplo de boas práticas.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Alunos:

- Evitar sentimento de “ser um fracasso” para evitar sentimentos negativos
- Evitar sentimentos negativos
- Construir amizades
- Encontrar a sua felicidade

Professores:

- Construir grupos dinâmicos na sala de aula
- Construir energia positiva na sala de aula.

KEY TAKEAWAY

A conclusão da atividade é que se estiver satisfeito consigo mesmo, não discute com os seus colegas, não os repreende, não lhes diz coisas más, comporta-se bem para com eles, coopera com eles e ajuda-os quando necessário. Tudo isto contribui para uma melhor sensação na sala de aula e um melhor desempenho académico.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Sensação de infelicidade
- Sensação de fracasso
- Mau-estar escolar
- Conflitos nas salas de aula.



Desenvolver um sentido saudável de auto-valorização

ASPIRA

RESOURCE:

[Mindfulness in Schools](#)

DESCRIÇÃO

O Projeto "Mindfulness nas Escolas" é o fornecedor mais estabelecido de formação de mindfulness para as escolas, fornecendo currículos líderes mundiais para a mindfulness baseada na sala de aula. Os materiais são baseados em investigação rigorosa em psicologia clínica e neurociência, escritos por professores para professores, e utilizados com sucesso numa vasta gama de contextos educativos.

A pandemia mostrou quão vitais são as ligações que construímos uns com os outros e quão importante é levar as competências de consciência fundacional às crianças e àqueles que cuidam delas.

Um curso de 8 semanas de atenção permite-lhe aprender a atenção por si próprio e desenvolver a sua prática. O curso é para aqueles que trabalham numa escola ou que trabalham num ambiente educativo regularmente ou que são os pais ou responsáveis de uma criança ainda em educação e que são novos a ter em mente. Combina a conveniência de um curso em linha que pode completar no conforto da sua própria casa com a intimidade da entrega ao vivo, cara a cara.



BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Alunos:

Os benefícios da atenção ao pessoal escolar têm sido bem pesquisados. Ver o artigo da Professora Katherine Weare "Evidence for Mindfulness: impacts on the well-being and Performance of School Staff". Em particular, os benefícios reportados incluem:

- Redução do stress, burnout e ansiedade
- Redução do conceito de tarefa e da pressão do tempo
- Melhoramento das capacidades para gerir pensamentos e comportamentos
- Aumento das capacidades de reação, motivação, planeamento e resolução de problemas
- Aumento da auto-compassão e auto-cuidado

Professores:

Mindfulness nas escolas não se limita às crianças e aos jovens; também tem muito a ver com as pessoas que tomam conta deles. Os benefícios da atenção no mundo adulto são bem estudados e o impacto positivo que pode ter nos professores, conselheiros, e prestadores de cuidados é central para a visão da MiSP's. Estes benefícios incluem:

- Redução e regulação do stress
- Aumento da auto-compassão
- Aumento da eficácia do ensino

TAKEAWAY

O MiSP fornece um conjunto de ferramentas que pode ancorar uma criança para toda a vida. Em vez de uma solução rápida, esquecem-se tão depressa como o aprenderam. Ajudam a levar a atenção às escolas para alcançar uma mudança cultural na sua abordagem à saúde mental e ao bem-estar das crianças.

As escolas estão confiantes no seu programa porque tratam o ensino da atenção tão seriamente como tratariam qualquer outra disciplina.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Ansiedade
- Baixa motivação
- Medo de falhar

Aulas baseadas na Psicologia Positiva

SMART IDEA

RESOURCE:

[Wholebeing Institute](#)

DESCRIÇÃO

Técnicas mais holísticas estão a tornar-se mais populares na sala de aula à medida que as escolas se afastam de um foco inabalável nos resultados dos testes padronizados dos alunos. Uma delas, em particular, tem merecido elogios em todos os domínios, e é a psicologia positiva. Esta abordagem ilustra como aplicá-la na sala de aula.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Capacidade de refletir e discutir ideias e emoções - capacidade para refletir e comunicar sobre pensamentos e sentimentos
- Sentido de comunidade na implementação desta prática
- Ajuda professores e estudantes
- Sentimento de segurança e inclusividade.

TAKEAWAY

- A capacidade de promover sabiamente e sem julgamento os princípios da boa psicologia, uma vez que todos participam nela
- Reflexão introspectiva
- Jornalismo - é um processo de reflexão que pode ajudar as pessoas a ligarem-se aos seus pensamentos e sentimentos. Esta prática pode ajudá-lo a compreender-se melhor e pode ser uma ferramenta útil para a auto-reflexão e resolução de problemas.
- Habilidades para conceber uma abordagem que seja totalmente inclusiva para estudantes e professores.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Auto-julgamento;
- Não-inclusão
- Isolamento.



Como Combinar Psicologia Positiva com Grupos de Apoio

SMART IDEA

RESOURCE:

[Positive Psych. Groups](#)

DESCRIÇÃO

A eficácia dos tratamentos psicológicos para aumentar a felicidade é, em muitos aspectos, a peça central da psicologia positiva. O objectivo final da psicologia positiva é melhorar a vida dos indivíduos através da compreensão e aplicação dos princípios para levar uma vida mais feliz e mais produtiva. A psicologia positiva pode ajudá-lo a si e à sua organização, melhorando o desempenho, promovendo a felicidade, reduzindo os níveis de stress, e encorajando as pessoas a abraçar o seu potencial. No entanto, incorporando conceitos como virtudes, talentos, e atenção.

Esta rede de apoio tem o potencial de aumentar o bem-estar, a ligação, a esperança, o objetivo de vida e a vocação vocacional - e isso é apenas a ponta do iceberg.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

A Psicologia Positiva tem como objetivo:

- Melhorar o bem-estar mental da população
- Ensinar e defender conceitos da psicologia positiva como formação de gratidão, desenvolvimento de forças e virtudes, inteligência emocional
- Melhorar conceitos de Psicologia Positiva para se ser feliz
- Sessões individuais e de grupo sobre estes temas são essenciais para o aumento da consciência da importância de os ensinar.

TAKEAWAY

- É consideravelmente mais simples ser feliz quando abordamos a vida positivamente
- É mais simples ser feliz quando se tem alguém com quem discutir assuntos (accountability groups - pequeno grupo de pessoas que partilham os seus objetivos e se apoiam mutuamente para os alcançar)
- Formação de gratidão

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Isolamento
- Sentir-se sozinho
- Sentir-se pouco Apoiado



SMART IDEA

Desenvolvimento do Mindset

Atitude Mental

RESOURCE:

1. [FNAC](#)
2. [Guide inc](#)
3. [Youtube](#)

DESCRIÇÃO

Existem duas atitudes mentais, e apenas uma é conducente à realização. Carol S. Dweck, uma psicóloga da Universidade de Stanford e uma autoridade internacional sobre sucesso e motivação, desenvolveu na sua investigação ao longo das últimas décadas um conceito genuinamente inovador. O poder e a influência da nossa atitude mental, a forma como vemos a vida e a abordamos, afeta fortemente o sucesso pessoal e profissional.

A atitude mental não é apenas um traço de personalidade: de facto, explica como nos tornamos otimistas ou pessimistas, e define os nossos objectivos, a nossa abordagem ao trabalho e às relações sociais, e a forma como educamos os nossos filhos. É um elemento crítico para determinar se os indivíduos podem ou não atingir o seu pleno potencial.

Existem dois tipos fundamentais de atitudes mentais: fixas e progressivas. Algumas pessoas vêm primeiro o talento e as capacidades como pré-determinados à nascença, que não melhoram ao longo da vida. Este é o caminho para a estagnação e desmotivação. Aqueles que têm uma atitude mental progressista, por outro lado, acreditam que as capacidades podem ser desenvolvidas ao longo do tempo e da perseverança. Este é o caminho da oportunidade - e do sucesso.



BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Aprendizagem ao longo da vida

Uma atitude mental encoraja-o a gostar de aprender e descobrir todo o seu potencial - e a falhar - sem se preocupar com o que os outros pensam.

Auto-estima mais elevada

Aprendemos a controlar as nossas emoções com humildade quando temos uma atitude mental, uma vez que sabemos que há sempre espaço para melhorias.

A auto-estima implica ter a coragem de correr riscos e aspirar a mais excelência, mesmo que pareça complicado. Uma atitude mental ajuda-nos a compreender os nossos pontos fortes e fracos à medida que nos aproximamos de novos desafios, aumentando assim a nossa capacidade de navegar em direcção ao sucesso.

O Poder de Dizer "Ainda" ou "Ainda não"

Estamos muitas vezes condicionados a acreditar que são os nossos erros mais do que qualquer outra coisa que nos define. Apenas uma palavra crucial captura a ligação entre o fracasso e a aprendizagem com uma mentalidade de desenvolvimento. Essa palavra é "ainda".

Em todos os casos, a prática da atitude mental centra-se no potencial e na possibilidade. Ensina-nos a dizer a nós próprios: "Ainda não estou onde quero estar, mas chegarei lá no devido tempo com trabalho árduo e perseverança". Ensinar aos nossos alunos o poder do "ainda" pode ter um grande impacto na sua visão de si próprios e das suas experiências pessoais.

TAKEAWAY

O poder e a influência da nossa atitude mental, a forma como vemos a vida e a abordamos, afectam fortemente o sucesso pessoal e profissional. É um elemento chave para determinar se os indivíduos podem ou não atingir o seu pleno potencial.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Baixa Auto-Estima
- Perceção Negativa

SMART IDEA

Atitude Mental Progressiva

RESOURCE:

1. [FNAC](#)
2. [Guide inc](#)
3. [Youtube](#)

DESCRIÇÃO

Existem duas categorias de atitudes mentais, e apenas uma é propícia ao sucesso. Carol S. Dweck é uma professora de psicologia da Universidade de Stanford, conhecida pela sua perícia em sucesso e motivação no contexto da educação. Desenvolveu na sua investigação ao longo dos últimos décadas uma ideia genuinamente inovadora - o poder e a influência da nossa mentalidade e a atitude mental com que abordamos a vida influenciam de forma decisiva o sucesso pessoal e profissional.

A atitude mental não é apenas um traço de personalidade: de facto, explica como nos tornamos optimistas ou pessimistas, e define os nossos objectivos, a nossa abordagem ao trabalho e às relações sociais, e a forma como educamos os nossos filhos. É, como resultado, uma distinção crucial para se poder alcançar todo o seu potencial.

Existem dois tipos fundamentais de atitudes mentais: fixas e progressivas. Os primeiros acreditam que o talento e as capacidades são definidos desde o início e não mudam ao longo da vida.

Este é o caminho para a estagnação e a apatia. Por outro lado, aqueles que têm uma atitude mental progressista acreditam que os estudantes podem desenvolver talento com tempo e persistência. Este é o caminho da oportunidade - e do sucesso.

Neste livro, Carol Dweck mostra eficazmente como é possível fomentar uma atitude mental progressiva em qualquer momento da vida, aumentar a auto-estima, a motivação, a concentração, e gerar resiliência e paixão pela aprendizagem - a base de realizações excepcionais em todas as áreas.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Aprendizagem ao longo da vida - Uma mentalidade de crescimento ajuda-o a gostar de aprender e a explorar o seu potencial - e a fazer asneiras - sem se preocupar com o que alguém pensa.

Maior Auto-Estima - Quando temos uma mentalidade de crescimento, aprendemos a temperar com humildade porque sabemos que há sempre uma forma de melhorar.

O Poder de uma Palavra de Três Letras - No final, grande parte das nossas vidas são gastas concentradas no que aprendemos e nos erros que cometemos. É inerente às nossas carreiras académicas, vidas profissionais, e relações de todas as definições. Infelizmente, estamos muitas vezes condicionados a acreditar que são os nossos erros mais do que qualquer outra coisa que nos define. Há uma palavra simples que pode resumir a ligação crucial entre o fracasso e a aprendizagem com uma mentalidade de crescimento. Essa palavra é "ainda". Em todos os casos, a prática da mentalidade de crescimento centra-se no potencial e na possibilidade. Ensina-nos a dizer a nós próprios: "Ainda não estou onde gostaria de estar, mas o trabalho árduo e a perseverança vão levar-me até lá a tempo". Ensinar aos nossos alunos o poder do "ainda" pode ter um grande impacto na sua visão de si próprios e das suas experiências pessoais.

TAKEAWAY

Existem dois tipos de atitudes mentais e apenas um conduz ao sucesso - o Mindset Progressivo.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- ♦ Mindset fixo
- ♦ Desmotivação



Concretização de uma Pedagogia de Crescimento do Mindset

RESOURCE:

[Science Direct](#)

DESCRIÇÃO

A professora Anne elogiou estratégias, progresso e esforço e raramente utilizou o tipo de elogios pessoais que professores com uma mentalidade fixa tendem a utilizar (Jonsson & Beach, 2012), o que é suscetível de desmotivar os estudantes quando enfrentam desafios e fracassos (Mueller & Dweck, 1998). Ao dar feedback constante, Anne guiou as ações dos seus alunos, motivou-os a empenharem-se no trabalho, e desenvolveu o seu auto-conhecimento sobre o seu progresso. No exemplo seguinte, Anne não elogia as qualidades dos estudantes, mas sim as suas capacidades, e continua a estabelecer o próximo objetivo de aprendizagem. Este modo de comunicação informa o estudante de que não vale a pena fazer uma tarefa demasiado fácil; pelo contrário, é crucial encontrar constantemente desafios que beneficiem a aprendizagem: "Olhemos um pouco para trás porque estava ausente quando trabalhámos com estes ... bem, pode começar. Já desenha números tão bonitos, por isso não vale a pena praticá-los agora, mas pode começar daqui. Diga-me, quantos balões estão aqui?".

Era também típico da Anne elogiar estratégias e verbalizar diferentes estratégias de aprendizagem e métodos de raciocínio. Por exemplo, um dos estudantes chegou à conclusão correta mais depressa do que os outros. Em vez de elogiar a sua rapidez, Anne pediu ao estudante para explicar que método de raciocínio utilizava, elogiou-o, e depois explicou o método aos outros estudantes. Em geral, as estratégias de ensino-aprendizagem eram de importância vital para Anne. Por exemplo, ao falar sobre os objectivos mais essenciais no seu trabalho, mencionou principalmente ajudar os seus alunos a aprender a estudar e a aprender a aprender:

Anne diz que espera que os seus alunos aprendam a persistência e se tornem trabalhadores e aprendam a colaborar. Muitas coisas estão envolvidas nisso; é preciso respeitar os outros e valorizar-se a si próprio.

Anne pensou que fazer os estudantes compreenderem que os fracassos são inevitáveis é essencial, razão pela qual também considerou necessário que os estudantes vissem os professores cometerem erros: "Muitas vezes cometo erros por acidente, mas por vezes faço-os de propósito para que as crianças possam ver o seu professor, talvez nem sempre saibam as coisas".

O currículo central nacional finlandês enfatiza igualmente a importância disto, afirmando que as experiências de sucesso encorajam os estudantes a aprender mais e a compreender que os fracassos e as respostas incorretas fazem parte do processo de aprendizagem.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Fomentar o processo focado no pensamento dos alunos
- Sensibilização dos professores sobre como ajudar os alunos a enfrentar problemas e lidar com o fracasso
- Estudantes são encorajados a progredir
- Promove a perseverança e persistência dos alunos.

TAKEAWAY

Ao dar feedback constante, Anne guiou as ações dos seus alunos, motivou-os a empenharem-se no trabalho e desenvolveu o seu auto-conhecimento sobre o seu progresso. Os estudantes foram encorajados a sair da sua zona de conforto e a progredir. Ter uma variedade de estratégias diferentes com as quais organizará as aulas ajudará a envolver mais os estudantes.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

A escola e os professores são úteis quando enfrentam situações difíceis, eles estão lá para ajudar e não desencorajar.

A sala de aula do Jigsaw

RESOURCE:

[Positive Education](#)

DESCRIÇÃO

A sala de aula de quebra-cabeças é uma técnica em que os alunos são divididos em grupos com base em aptidões e competências partilhadas. A cada aluno é atribuído um tópico diferente e é-lhe dito para encontrar alunos de outros grupos que tenham o mesmo tópico. O resultado é que cada grupo tem um conjunto de estudantes com diferentes pontos fortes a colaborar na pesquisa do mesmo tópico.

Em currículos com influência psicológica positiva, é dado mais poder aos estudantes para escolherem o seu currículo, e é-lhes dada responsabilidade a partir de uma idade muito mais jovem. Nestes tipos de ambientes de sala de aula, os estudantes são tratados de forma diferente quando se trata de elogios e disciplina.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- A influência da psicologia positiva estendeu-se até às dinâmicas da sala de aula
- Empoderamento dos estudantes
- Promoção do pensamento crítico, proatividade e autonomia.

TAKEAWAY

Um exercício de grupo que visa emparelhar dois ou mais estudantes e fazê-los colaborar sobre um tema em particular. Os objetivos são promover a autonomia desde tenra idade e ajudar os estudantes a ter a responsabilidade por uma parte mais pequena da turma.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Falta de iniciativa
- Aulas prolongadas
- Incapacidade de envolvimento nas aulas
- Estudantes sentem-se mais positivos porque a sua opinião é relevada e apreciada..



Cofinanciado pela
União Europeia



Uma diminuição dos sintomas ligados à depressão e à ansiedade

RESOURCE:

[Positive Education](#)

DESCRIÇÃO

Para ajudar a facilitar a felicidade e o bem-estar, Seligman et al. (2005) inventaram várias técnicas para ajudar à integração da psicologia positiva. Embora a investigação tenha sido inicialmente feita com adultos, estas técnicas podem ser aplicadas em salas de aula para ajudar a integrar a psicologia positiva na vida quotidiana dos estudantes. A primeira atividade envolveu indivíduos a listar três coisas boas que aconteceram durante o dia. Em seguida, foi-lhes pedido que fornecessem uma explicação detalhada destes eventos e explicassem as razões pelas quais eram tão benéficos.

A segunda atividade envolveu a utilização de pontos fortes de assinatura de forma diferente. A cada participante foi dado um inventário online dos pontos fortes de carácter e depois foi-lhe pedido que identificasse os seus cinco pontos fortes de carácter mais importantes. Após a identificação dos seus pontos fortes, os participantes receberam um feedback individualizado e foi-lhes pedido que elaborassem estratégias para utilizar esses pontos fortes na vida diária.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Ajuda a atingir a felicidade e o bem-estar
- Aplicado em ambientes de sala de aula ajuda a integrar a psicologia positiva no dia-a-dia dos estudantes.

TAKEAWAY

A psicologia positiva é uma excelente forma de diminuir a depressão e os sintomas relacionados com a ansiedade entre os participantes

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

Falta de autoconfiança



Cofinanciado pela
União Europeia

O Programa Maytiv

RESOURCE:

[Research Gate](#)

DESCRIÇÃO

O programa baseado na psicologia positiva Maytiv visa aumentar o sentimento de alegria, satisfação, envolvimento, significado, apoio social, realização e psicológico geral dos estudantes.

bem-estar. Em alguns aspectos, o programa Maytiv é semelhante a outras intervenções baseadas na escola, na medida em que promove competências sócio-emocionais e cria sistemas escolares envolventes e de apoio. Tal como a formação em regulação emocional, aborda temas como a consciência dos estados emocionais e o desenvolvimento da capacidade de monitorizar e regular as emoções positivas e negativas (Graziano et al., 2007). O programa Maytiv também promove competências sociais e emocionais, fomenta relações interpessoais positivas, e apoia actos de empatia, semelhantes aos programas SEL (Elias et al., 1997).

O programa enfatiza a identificação e reforço dos pontos fortes do núcleo de carácter e transmite virtudes universais aos estudantes, como nos programas de desenvolvimento de carácter (Lickona, 1991). Contudo, o programa Maytiv também procura aprofundar e alargar as competências, experiências e conhecimentos dos estudantes sobre componentes adicionais que não têm recebido muita atenção noutros programas da SIL e que podem ser particularmente influentes no SWB dos adolescentes. Por exemplo, o programa concentra-se na gratidão (Emmons & McCullough, 2003), compaixão (Neff, 2009), fluxo (Csikszentmihalyi, 1991), atenção (Burke, 2010), esperança (Marques, Lopez, & Pais-Ribeiro, 2011), perseverança (Duckworth et al., 2007), e força de carácter (Peterson & Seligman, 2004). Na convergência destes elementos únicos, juntamente com os aspectos do programa que são semelhantes às intervenções existentes, o programa Maytiv tem o potencial de actuar como uma intervenção integradora que funciona como uma ponte entre abordagens educativas e práticas no campo da SWB.

Tanto a formação para professores como o currículo para os estudantes incluem 15 aulas de 90 minutos cada (duas horas lectivas) de duas em duas semanas. A lição do professor precede a lição para a qual são treinados na semana seguinte. Para além das 15 lições, os professores também recebem duas sessões introdutórias de 90 minutos de psicologia positiva no início do processo.



Cofinanciado pela
União Europeia



DESCRIÇÃO

Passo 1: Histórias (20-30 min). As histórias são utilizadas como trampolim para o ensino do material no currículo. Os alunos são expostos a 2 a 3 histórias em cada lição e aprendem a derivar delas lições específicas e itens de acção. As histórias são sobre figuras famosas e menos conhecidas; são retiradas da Bíblia, mitologia, obras literárias famosas, experiências psicológicas, e livros infantis. São apresentados através de vários meios: filmes, romances, contos, excertos de contos épicos, ou peças de teatro. Além disso, outras formas de arte tais como pinturas, fotografias, esculturas, e música são utilizadas para reforçar e construir sobre as ideias dentro das histórias.

Passo 2: Exercícios (30-40 min). Em cada aula, os alunos recebem 1 a 2 exercícios a serem completados em pares, em pequenos grupos, ou juntos como uma turma. Com base na noção de aprendizagem através da imitação, muitos dos exercícios envolvem actuar (por exemplo, representar uma personagem, inventando finais alternativos às histórias, e envolvendo-se em exercícios teatrais improvisados). São também expostos a outras atividades que vão desde a visualização guiada a exercícios de construção de equipa, técnicas de terapia cognitiva comportamental, meditação consciente, partilha de histórias pessoais, e desenho.

Passo 3: Discussão (10-20 min). Após o exercício, ou como parte do mesmo, os alunos discutem cerca de duas a quatro perguntas orientadas geradas pelo professor e pelos alunos. As perguntas relacionam-se com a história ou o texto que a acompanha e o exercício. O objetivo da discussão é ajudar os alunos a compreender e a reter a informação, acabando por fazer o material "os seus próprios".

Passo 4: Escrita (10-15 min). Em cada aula, os alunos podem escrever sobre a história, o exercício, ou a discussão. Os exercícios de escrita incluem a análise de si próprios e das histórias ou textos, associação livre através do jornalismo, e a reflexão sobre a relevância do material para as suas vidas.

Passo 5: Ação. A etapa final visa "pegar nas ideias e torná-las reais". A ação é considerada uma etapa essencial para assimilar e interiorizar o material. A 'ação' pode tomar a forma de preparar um cartaz para a aula, fazer um discurso ou um workshop sobre o material (uma forma eficaz de aprender é ensinar), ser voluntário numa escola ou na comunidade em geral, ou adoptar determinados comportamentos durante um período de tempo escolhido. A maioria das tarefas de ação são concluídas no intervalo de duas semanas entre as aulas, exceto para tarefas mais longas ou mais complexas (tais como proferir um discurso ou ser voluntário), que podem ser realizadas ao longo de todo o ano.



Cofinanciado pela
União Europeia



BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Traduzir a abordagem psicológica positiva em ferramentas e competências tangíveis que possam ser integradas na sua vida quotidiana.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Baixos níveis de: alegria e satisfação, envolvimento, significado, apoio social, realização e bem-estar psicológico geral.



Cofinanciado pela
União Europeia



Programa Atitude Positiva

RESOURCE:

1. [ATV](#)
2. [Research Gate](#)

DESCRIÇÃO

Positive Attitude é um Programa para a promoção de comportamentos saudáveis e a prevenção de comportamentos de risco, centrado no desenvolvimento das competências sócio-emocionais dos estudantes e na promoção do ajustamento escolar durante a transição do ciclo. O projecto inclui actividades destinadas a todos os agentes escolares, facilitando-lhes a promoção e manutenção destas competências.

O projecto Atitude Positiva teve início no ano lectivo 2004/05 nas escolas do 2º e 3º ciclo de Campelos, Maxial e São Gonçalo (município de Torres Vedras). Neste ano lectivo, o projecto foi apoiado pela Câmara Municipal de Torres Vedras e pelo Instituto da Droga e da Toxicodependência. Inicialmente, foi mais centrado na formação de pais e tutores, professores e assistentes educacionais. O projecto incluiu também a intervenção com estudantes em sessões de desenvolvimento sócio-cognitivo. Com base nesta valência, foi implementada uma versão inicial do Programa de Desenvolvimento de Competências Socioemocionais para o 7º ano.

O projeto abrange cerca de 2000 pessoas, a maioria dos estudantes, professores, pais, educadores e jovens trabalhadores, nas várias atividades desenvolvidas pelos psicólogos que colaboram no projeto.

Atualmente, o projeto integra quatro ações que visam, em geral, desenvolver competências socioemocionais, criando condições mais favoráveis à adopção de comportamentos saudáveis e à redução de comportamentos de risco. Desta forma, o projeto apoia a criação de condições para o sucesso escolar e de vida, quer diretamente através da intervenção em transições do ciclo escolar, quer

indiretamente através de programas de desenvolvimento de competências, ações de informação e sensibilização e a formação de agentes na utilização de ferramentas específicas.

Ação 1 - Divulgação e sensibilização

Ação 2 - Avaliação, encaminhamento e acompanhamento

Ação 3 - Desenvolver competências

Ação 4 - Transição positive



Cofinanciado pela
União Europeia



DESCRIÇÃO

Ação 1 - Divulgação e sensibilização

- Informar os agentes e a população alvo sobre a natureza e as etapas do projeto;
- Identificar os principais problemas e as características da população alvo e dos agentes;
- Divulgação do Projeto a futuros parceiros;
- Partilhar experiências, a nível nacional e internacional, a fim de alcançar uma melhoria contínua dos resultados.

Ação 2 - Avaliação, encaminhamento

- Avaliar os fatores de risco e equilíbrio para identificar os grupos com os quais é necessário intervir;
- Identificar ou criar instrumentos para a avaliação dos programas;
- Avaliar o impacto dos programas de competências socioemocionais desenvolvidos pelo Projeto Atitude Positiva para o 1º Ciclo e para o 2º e 3º Ciclos;
- Avaliar o impacto do programa de ajustamento escolar na transição para o 2º Ciclo, denominado Transição Positiva;
- Avaliar o nível de satisfação dos estudantes que frequentaram os programas com as atividades desenvolvidas.

Ação 3 - Desenvolver competências

- Desenvolver competências para proteger os jovens;
- Envolver os pares na mudança do comportamento dos jovens em risco;
- Promover as capacidades de socialização dos estudantes;
- Desenvolver o Autoconceito dos estudantes, nas suas várias dimensões;
- Promover a aprendizagem de ferramentas de trabalho com jovens, por professores e assistentes operacionais, a fim de reduzir os fatores de risco e aumentar os fatores de proteção;

Ação 4 - Transição Positiva

- Aumentar o conhecimento sobre os processos de transição do ciclo;
- Desenvolver um programa de intervenção específico;
- Promover a adaptação escolar;
- Reduzir as taxas de preocupação associadas às transições escolares;
- Detectar situações de intervenção futura em termos de competências socioemocionais



Cofinanciado pela
União Europeia



BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

O Projeto Atitude Positiva visa promover comportamentos saudáveis e prevenir comportamentos de risco em crianças e adolescentes, desde o 4º ao 9º ano de escolaridade, através da Aprendizagem Socioemocional.

No seu guia, são identificadas melhorias e benefícios para crianças e jovens, áreas inter-relacionadas de competências cognitivas, sociais e emocionais como cruciais para a promoção de um comportamento saudável:

- Auto-consciencialização
- Consciência social
- Autocontrolo
- Capacidades relacionais
- Tomada de decisão responsável

Várias investigações mostram que estas competências são protetoras em comportamentos de bullying, pressão negativa dos pares e comportamentos de risco para a saúde (envolvendo sexo e drogas), com os estudantes com melhores competências socioemocionais a apresentarem melhores resultados académicos e melhor integração social.

TAKEAWAY

O projeto integra quatro ações que visam, em geral, desenvolver competências sócio-emocionais, criando condições mais favoráveis à adopção de comportamentos saudáveis e reduzindo os comportamentos de risco.

Desta forma, o projeto apoia a criação de condições para o sucesso escolar e de vida, quer directamente através da intervenção nas transições do ciclo escolar, quer indirectamente através de programas de desenvolvimento de competências, acções de informação e sensibilização e a formação de agentes na utilização de ferramentas específicas.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Informação e sensibilização para o envolvimento da comunidade no projecto;
- Avaliação individualizada e respostas;
- O desenvolvimento de competências, incluindo programas de aprendizagem sócio-emocionais para o 1º, 2º e 3º ciclo, bem como formação para pais e tutores, assistentes operacionais e professores;
- O programa de Transição Positiva - ajustamento escolar na transição para os ciclos seguintes.



Cofinanciado pela
União Europeia

Prevenção de Isolamento, Depressão, Ensino à Distância e COVID



Este capítulo inclui atividades para o desenvolvimento pessoal, atitude mental e saúde mental, ensino à distância e sensibilização.



Biblioteca escolar - Aprender e divertir-se

ELEMENTARY
SCHOOL OTETZ
PAISII

DESCRIÇÃO

Vivemos num mundo de novas tecnologias, mas o amor das crianças pelos livros não desapareceu.

Trabalhar em conjunto com a biblioteca da escola esclarece quão pouco é necessário para despertar o interesse das crianças. Mostra que as respostas a todas as perguntas podem ser encontradas em livros. Esforça-se por quebrar a noção comum da biblioteca como instituição, são realizadas reuniões diárias amigáveis com os estudantes, não só na biblioteca mas também nas salas de aula - são lidas histórias que despertam interesse, despertam curiosidade e desejo de aprendizagem ao longo da vida.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

A atividade da biblioteca está relacionada com vários eventos que são iniciados para expandir a visão do mundo dos estudantes e despertar capacidades criativas. Dadas as circunstâncias, foi criada uma escola virtual, uma biblioteca onde os estudantes se juntam com grande desejo e interesse.

As visitas à biblioteca da escola são uma forma eficaz de superar o stress e o isolamento. Formam um desejo de ler, um amor aos livros e uma motivação para aprender coisas novas.



Cofinanciado pela
União Europeia

TAKEAWAY

Ajudar os estudantes a aprender coisas novas de forma diferente e excitante. Eles estão motivados e ativamente envolvidos nos projetos implementados na biblioteca da escola.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Superar o stress do isolamento e a motivação para ler e aprender.



Atividades Extracurriculares com uma Equipa de Desenvolvimento Pessoal

ESCOLA PRIMÁRIA
OTETZ PAISII

DESCRIÇÃO

A nossa equipa notou que os estudantes estavam nervosos, distraídos, e pouco dispostos a aprender após o primeiro bloco. As crianças perderam os seus hábitos de aprendizagem e a sua motivação. Falta de contactos sociais, isolamento social e comunicação cara-a-cara são tudo isto. Decidimos utilizar a capacidade da nossa equipa de desenvolvimento, que inclui dois psicólogos, dois professores de recursos e um terapeuta da fala, para ser útil aos estudantes. A equipa de desenvolvimento pessoal está envolvida nas actividades. A formação é conduzida com as turmas. Se necessário, são realizadas conversas individuais e formação quando é necessário trabalho individual com os estudantes.

As conversas são necessárias e úteis em todas as classes. Os alunos partilham o que os preocupa e o que pensam ser a razão para esta desmotivação. Sem se aperceberem, eles conduzem terapia nestas reuniões. Há bons resultados em que todos ouvem as preocupações e receios dos outros.

As mesmas práticas podem ser aplicadas aos pais preocupados com a saúde, o desenvolvimento e as dificuldades de aprendizagem devido à pandemia e à aprendizagem em linha.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Estudantes desenvolvem a sua inteligência emocional e social
- Aumento da consciência das crianças
- Calma e conforto na escola
- Motivação e satisfação dos estudantes
- Criação de hábitos de partilha
- Compreensão da importância dos contactos sociais e comunicação pessoal com os colegas de turma, professores
- Trabalho de equipa e parceria entre alunos, professores e pais.



Cofinanciado pela
União Europeia

TAKEAWAY

Ajudar os estudantes a compreender a importância e o significado da aprendizagem num ambiente real. Para compreender a importância de não terem medo de partilhar as suas preocupações e de não estarem sozinhos. Construir a inteligência emocional e social dos estudantes.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Passividade emocional nos estudantes
- Falta de vontade de partilhar e construir relações sociais com outros estudantes e adultos
- O egocentrismo e a queda em estados emocionais pode ter consequências graves para o desenvolvimento dos estudantes.



LSS

Imaginar um Lugar Feliz em Pares

RESOURCE:

1. [Monday Campaign](#)
2. [Character Effect](#)

DESCRIÇÃO

Ajudar os estudantes a aprender a lidar com o stress usando visualizações - pedir-lhes que imaginem um lugar onde se sintam absolutamente felizes e ensiná-los a usá-lo depois de terminarem o trabalho escolar mais cedo do que outros em algumas aulas. Peça-lhes para "convidarem" um amigo para o seu lugar feliz, contando-lhes o que são convidados a fazer com eles lá. Peça-lhes que troquem de lugar. Eles podem fazer um desenho se quiserem partilhá-lo com a turma.

Importante: Estabelecer uma regra sobre quem controla o lugar feliz antes de convidar outra pessoa é importante e pode ensinar aos jovens estudantes a cortesia e o respeito pelo espaço pessoal dos outros.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Desenvolvimento da inteligência social
- Melhoramento da metacognição emocional
- Melhoria da metacognição social
- Ensinar os outros a ter maneiras
- Encorajar o trabalho de pares e reforçar as relações dentro do grupo.



Cofinanciado pela
União Europeia

TAKEAWAY

O trabalho em pares com um amigo próximo pode ajudar os estudantes a aprender a partilhar experiências e a oferecer ou receber feedback. Ao fazer isto, aprendem que a felicidade pode ser apoiada em grupos e não é uma conquista solitária.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Baixa inteligência social e emocional
- Falta de consciência sobre o estado emocional dos outros.



Ensino à distância - Boas práticas na ponta dos dedos

ASPIRA

RESOURCE:

[Amcham](#)

DESCRIÇÃO

A nova realidade trouxe formas de trabalho diferentes e inteiramente novas, e o ensino à distância requer trabalho e envolvimento numa quantidade excessiva de planeamento, coordenação, e ensino. Os professores encontraram-se numa situação única com a qual não estavam familiarizados, trazendo inúmeras novas questões e dilemas. A equipa fez esta ferramenta de Učitelj sem! (Eu sou Professor) www.uciteljsem.net trouxe muitas informações e recomendações para a distância

aprendendo que se reuniram e desenvolveram nos seus workshops durante a pandemia e com a ajuda de professores e directores que partilharam com eles as suas opiniões e boas práticas.

Salientam que a escola é um lugar para adquirir conhecimentos e um lugar de educação, aprender competências sociais, socializar, e ser um organismo vivo. Embora as pessoas precisem de interacção, contacto presencial, toque e abraços até que a nova realidade esteja a chegar, este manual ajuda os professores a trabalhar remotamente e ajuda-os com ideias.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Encoarajar as crianças a desenvolverem capacidades e competências para o futuro
- Dicas sobre o ensino à distância (comunicação, como manter a atenção da turma, estabelecer objetivos e fazer exigências ao pessoal da direção escolar, plataformas online, etc).



Cofinanciado pela
União Europeia

TAKEAWAY

O sem! Učitelj Team enfatiza que a escola é um lugar para adquirir conhecimentos e um lugar de educação, aprender habilidades sociais, socializar, e ser um organismo vivo. Embora as pessoas precisem de interação, contacto presencial, toque e abraços até que a nova realidade chegue, este manual ajuda os professores a trabalhar remotamente e a ajudá-los com ideias..

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- ◆ Envolvimento do aluno, inclusive no ensino à distância.



Educação à distância durante a epidemia de Covid-19 - um inquérito do Instituto Esloveno de Educação

ASPIRA

RESOURCE:

[ZRSS](#)

DESCRIÇÃO

O inquérito foi realizado com 7382 professores primários e secundários, 24684 alunos, 406 directores de escolas primárias e secundárias, e em sete grupos focais com 16 directores de escolas e 32 directores de escolas, ou seja, pouco menos de um terço de todos os professores das escolas primárias e secundárias, um décimo de alunos e dois terços de directores de escolas. O inquérito foi muito abrangente, e os resultados são apresentados comparativamente entre grupos de professores (sala de aula, disciplina e secundário) e comparativamente entre alunos do VIO 1, VIO 2 e secundário.

O estudo analisou diferentes práticas de educação à distância durante a epidemia de Covid-19 na Eslovénia. A investigação abrangeu várias áreas: a experiência do ensino/aprendizagem à distância, a organização e condução de aulas, a utilização da tecnologia digital para a realização de objectivos de aprendizagem, a realização dos próprios objectivos de aprendizagem, estratégias didácticas e métodos de ensino à distância, a avaliação do conhecimento, a auto-avaliação da competência no ensino à distância, os benefícios e desafios, e a cooperação com diferentes intervenientes.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Alunos:

- Identificação das experiências de ensino e aprendizagem à distância durante a pandemia Covid 19.

Professores:

- Identificação das experiências e práticas dominantes de educação à distância de professores eslovenos em diferentes níveis de ensino durante a epidemia de Covid 19 e as suas experiências de colaboração com diferentes interveniente
- Identificação das características da liderança pedagógica predominantes durante o encerramento das escolas, na perspectiva dos dirigentes escolares



Cofinanciado pela
União Europeia

TAKEAWAY

Os resultados do inquérito mostram que os estudantes classificaram o ensino à distância durante a nova epidemia de coronavírus como mais desafiante do que o ensino em sala de aula, mas, por outro lado, também classificaram o ensino à distância como interessante e criativo. Os aspectos negativos foram principalmente a falta de contacto social, tanto com colegas de turma como com professores. Um número significativo também falhou a explicação do professor. Poucos alunos afirmaram não saber utilizar um computador, e cerca de 20% tiveram de partilhar um computador com membros da família. Pelo lado positivo, sentiram que podiam programar o seu trabalho durante o dia e não tinham de se apresentar diante dos seus colegas de turma. Entre os alunos do ensino secundário e do ensino primário, uma grande parte, mais de 30%, achou mais fácil aprender desta forma.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- ♦ Minimizar o impacto negativo sobre os estudantes e também sobre os professores no que diz respeito à escolarização à distância.



Epidemia de Coragem: Como encontrar a coragem para viver uma vida audaz?

RESOURCE:

[Video Lectures](#)

DESCRIÇÃO

Katarina Veselko

Atitude perante a vulnerabilidade.

A vulnerabilidade é sobretudo entendida como fraqueza, risco e elevada exposição emocional, algo que nos define como presas fáceis. Vulnerabilidade não é uma fraqueza. Vulnerabilidade é coragem de perto. O medo do fracasso impede-nos de entrar na arena, uma vez que este medo nos mantém à sua porta - no limite.

Opiniões do "meu" povo. Estas são opiniões que contam. Aqueles que se sentam na secção de apoio e aplaudem por nós. A coragem é uma habilidade - de lidar com a vulnerabilidade, clareza de valores e significado, construir confiança e segurança psicológica e superar obstáculos e fracassos.

A coragem vai passo a passo. Em primeiro lugar, sentimos a nossa vulnerabilidade, e sentimos medo. Depois, precisamos de nos lembrar que isto é humano, que está tudo bem, que não vamos negar estas emoções, mas que somos compassivos para connosco próprios. Depois temos de nos lembrar - porque estou aqui e porque o faço (clareza de valores). Temos de nos lembrar das pessoas em quem confiamos, que nos apoiam nisto - nisto de maneira, sentimo-nos seguros e conscientes de que, mesmo que caiamos, sobreviveremos, e recuperaremos. Depois deste processo vem a escolha de uma acção corajosa.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Alunos:

- A consciência e o reconhecimento da própria fraqueza não é um reflexo de fracasso, mas de coragem

Professores:

- A importância de estar numa secção de apoio aos estudantes.
- Compreender o processo de coragem, que levará os professores a apoiar os estudantes na viagem para encontrar a sua felicidade.



TAKEAWAY

A coragem é uma habilidade, por isso é ensinável.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Ansiedade
- Medo
- Incerteza.



Ação contra a COVID-19

RESOURCE:

1. [Youtube](#)
2. [ProChild Colab](#)
3. [CM Guimaraes](#)

DESCRIÇÃO

A pandemia COVID-19 provocou mudanças drásticas na vida das crianças e das suas famílias. Em resposta, a Câmara Municipal de Guimarães, a Associação de Psicologia da Universidade do Minho (APsi-UMinho), o Centro de Investigação em Psicologia da Universidade do Minho (CIPsi) e a ProChild CoLAB procuram promover o bem-estar das crianças e das suas famílias neste período pandémico.

Serão realizados inquéritos e a avaliação dos problemas de saúde mental de todas as crianças entre os 3 e 10 anos de idade que frequentam o ensino pré-escolar e o primeiro ciclo da rede pública do município de Guimarães. A intervenção psicológica especializada, individualizada e gratuita estará disponível para as crianças e famílias que dela necessitem.

As crianças destacam-se como um grupo de risco sobre os efeitos adversos na saúde mental resultantes da pandemia COVID-19, aumentando o risco ou agravando as situações existentes de falta de proteção em contextos socioeconómicos, familiares ou de acolhimento (Sistovaris et al., 2020). Assim, embora a maioria das crianças não desenvolva uma resposta traumática, foi demonstrado que a perda, o medo e o stress, fortemente associados à COVID-19, exacerbam os problemas de saúde mental existentes e contribuem para uma maior incidência de perturbações relacionadas. Com o stress (Qiu et al., 2020). Um estudo internacional recente, coordenado pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa e ProChild CoLAB, mostrou que a pandemia COVID-19 está associada a altos níveis de ansiedade entre as crianças no contexto nacional.

Para responder ao aumento esperado dos problemas de saúde mental nas crianças durante a pandemia da COVID-19, foi concebido um projecto de intervenção comunitária no município de Guimarães.

Este projecto, promovido pela Câmara Municipal de Guimarães, a Associação de Psicologia da Universidade do Minho (Apsi-UMinho), o centro de investigação em Psicologia da Universidade do Minho (CIPsi) e o ProChild CoLAB, tem como objetivo:

- avaliar e monitorizar, num contexto comunitário, o impacto das medidas de saúde pública durante um período pandémico na saúde mental das crianças entre os 3 e os 10 anos de idade;
- validar a implementação de ações comunitárias para responder aos problemas de saúde mental das crianças no contexto de uma pandemia.



DESCRIÇÃO

Para este fim, inclui duas fases:

1. Rastreio e avaliação dos problemas de saúde mental de todas as crianças entre os 3 e 10 anos de idade que frequentam o ensino pré-escolar e o primeiro ciclo da rede pública do município de Guimarães. Para tal, será necessário que os pais preencham questionários em linha disponíveis na plataforma ProChild, acessíveis a partir do seu perfil no Plataforma +Cidadania;
2. Intervenção psicológica especializada, individualizada e gratuita para crianças e famílias em necessidade. Assim, a segunda fase é exclusivamente dedicada às crianças e famílias com indicações de possíveis problemas psicológicos. Em caso de confirmação e consentimento, a criança e a família serão integradas em sessões de psicoterapia online ou presenciais conduzidas por psicólogos acreditados.

Quem são os alvos do projecto?

- Os tutores (detentores de responsabilidades parentais) e os seus filhos entre os 3 e 10 anos de idade frequentam o ensino pré-escolar e o primeiro ciclo da rede pública do município de Guimarães.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Este projeto "procura responder ao aumento esperado dos problemas de saúde mental nas crianças durante este período da pandemia, o que implicou uma mudança profunda nos modos de vida e uma maior distância entre as próprias crianças".

Através deste processo, pretende-se avaliar e monitorizar, num contexto comunitário, o impacto das medidas de saúde pública durante um período de pandemia na saúde mental das crianças entre os 3 e 10 anos de idade, bem como validar a implementação de acções comunitárias para responder aos problemas de saúde mental das crianças no contexto de uma pandemia. O apoio psicológico especializado, gratuito e individualizado é prestado por profissionais da Associação de Psicólogos da Universidade do Minho. O acompanhamento é efectuado durante aproximadamente dois meses e, se necessário, pode ser prolongado.



TAKEAWAY

As crianças sofrem directamente do impacto da pandemia de Covid-19, aumentando os problemas de saúde mental, a ansiedade e a frustração. É necessário delinear uma intervenção apropriada com uma abordagem holística para crianças e pais.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Problemas de saúde mental
- Ansiedade
- Frustração.



"UPA faz a diferença" - Acções de sensibilização para a Saúde Mental

JUMPIN HUB

RESOURCE:

1. [UPA](#)
2. [Encontrarse](#)

DESCRIÇÃO

UPA Faz a Diferença é um projecto dirigido aos jovens, estudantes do ensino secundário entre os 15 e 18 anos, cujo objectivo geral era contribuir para o aumento do conhecimento sobre questões de saúde mental, no sentido de, por um lado, encorajar a procura precoce de ajuda e reduzir atitudes estigmatizantes e discriminatórias e, por outro lado, sensibilizar para a necessidade de promover a saúde mental.

Com a implementação da UPA Faz a Diferença, foi possível:

- Avaliar os conhecimentos sobre questões de saúde mental;
- Levantamento de mitos e crenças sobre problemas de saúde mental;
- Transmitir informações sobre os principais sinais e sintomas de alerta para o risco de distúrbios mentais;
- Divulgar o Movimento UPA - Unidos para Ajudar, cujo lema é "Defender a discriminação da doença mental", para aumentar a consciência do impacto do auto/hetero-estigma; e finalmente,
- Avaliar a eficácia da iniciativa e as necessidades futuras de intervenção.

O desenvolvimento do projeto "UPA Faz a Diferença", envolveu duas fases:

1. estudo-piloto
2. ações de sensibilização.



Cofinanciado pela
União Europeia

DESCRIÇÃO

(1) Estudo piloto:

Na primeira fase, foi realizado um estudo piloto, que consistiu na realização de grupos de discussão com alunos do ensino secundário e os seus agentes educativos (pais, professores e directores escolares). Esta primeira fase permitiu a construção do questionário de avaliação a ser utilizado no âmbito do projecto e a concepção da intervenção.

(2) Acções de sensibilização

A segunda fase do projecto envolveu a realização de acções de sensibilização para a saúde mental nas escolas secundárias "parceiras", envolvendo um grupo de 500 estudantes com idades compreendidas entre os 15 e os 18 anos. As acções foram realizadas com turmas do 10º, 11º e 12º anos de escolas públicas e privadas do litoral norte de Portugal.

AO LONGO DAS SESSÕES, SÃO ABORDADAS VÁRIAS QUESTÕES CRUCIAIS, COMO POR EXEMPLO:

- O que são questões de saúde mental?
- O que é a depressão? A anorexia? A bulimia? A demência? A esquizofrenia? As dependências?
- Quais são as suas causas e riscos?
- Que consequências têm elas? Quem pode ser afectado?
- É possível tratar? Como?
- Como podemos ajudar alguém com um problema de saúde mental?
- O que podemos fazer para promover a nossa saúde mental e a dos outros?



BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

O projecto UPA MAKES A DIFFERENCE tem o objectivo geral de contribuir para o aumento do conhecimento sobre questões de saúde mental em 500 jovens do ensino secundário, a fim de aumentar a sensibilização para a necessidade de promover a saúde mental.

Cada acção de sensibilização consiste em duas sessões, durante as quais são abordadas questões relacionadas com problemas de saúde mental e a necessidade de promover a saúde mental.

Com este projecto, foi criada a figura do Cidadão UPA (Unidos Para Ajudar), que representa um jovem que, tendo um conhecimento mais amplo sobre questões de saúde mental, dispõe dos instrumentos necessários para promover a saúde mental e lutar contra a discriminação contra as mulheres. Pessoas com doenças mentais.

A fim de ajudar os cidadãos da UPA nas suas tarefas de promover a saúde mental e combater a discriminação, foi criado o Sticker Art Book, um livro constituído por autocolantes com mensagens relacionadas com questões de saúde mental. Aliado ao Sticker Art Book, está a decorrer um concurso, no qual será premiada a melhor fotografia em que o material disponível no livro tenha sido utilizado.

TAKEAWAY

Este projeto tem o objetivo geral de contribuir para o aumento do conhecimento sobre questões de saúde mental nos jovens do ensino secundário, a fim de aumentar a sensibilização para a necessidade de promover a saúde mental.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Saúde mental
- Stress
- Ansiedade.



Atividades escolares ao ar livre



Este capítulo inclui actividades que são consideradas extracurriculares ou com um ambiente alterado para que os estudantes aprendam e se envolvam.



Brainstorming

ESCOLA PRIMÁRIA
OTETZ PAISII

RESOURCE:

-

DESCRIÇÃO

O Brainstorming é uma das estratégias mais comuns para criar ideias. É uma técnica criativa para trabalhar em grupo, através da qual a equipa tenta encontrar uma solução para um problema, recolhendo uma lista de ideias que surgiram espontaneamente e são partilhadas pelos estudantes do grupo. Há variações da estratégia e é apresentado o tipo clássico de Brainstorming.

- Ideias não estandardizadas são bem-vindas;
- Deve haver um certo tempo (geralmente alguns minutos);
- As ideias dos participantes não devem ser criticadas, mas apenas gravadas.;
- Todas as ideias são gravadas, independentemente do seu som;
- Deve ser providenciado um espaço confortável partilhado em torno do qual os estudantes se possam reunir (uma mesa comum)
- Não deve haver mais de 8 estudantes na equipa, sob pena de não se conseguir ouvir.

É importante assegurar que as ideias sejam atualizadas, que mais sejam inventadas; No início, pode haver necessidade de um facilitador em cada equipa para acompanhar a decisão do grupo.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

É um processo interativo e não estruturado que lhe permite tirar o máximo partido da capacidade criativa dos participantes.



Cofinanciado pela
União Europeia

TAKEAWAY

- Os estudantes criam ideias de grupo
- A estratégia ativa uma troca criativa de ideias e conhecimentos
- Criação de muitas e variadas ideias.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

Método de trabalho de grupo estimula a criatividade para gerar sugestões, desenvolver ideias ou resolver problemas.



ESCOLA PRIMÁRIA
OTETZ PAISII

Clube de Robótica Lego e Clube de Arte

RESOURCE:

-

DESCRIÇÃO

A terapia através da arte é uma forma de expressar problemas emocionais ou físicos específicos através da arte. Não se trata de criar obras de arte fantásticas que se expressem de uma forma que tenham impacto positivo no desenvolvimento e desenvolvimento pessoal. Também melhora as capacidades sensorimotoras, incluindo a coordenação olho-mão e a estimulação sensorial.

Quando as crianças têm a oportunidade de se exprimirem, alcançam um verdadeiro sentido de si próprias e de identidade. São capazes de avaliar a determinação da sua escolha, estabelecer preferências e ter um sentido de realização. Tudo isto confirma isto e ajuda-as a construir-se como indivíduos conscientes e felizes.

Os kits LEGO são uma forma interessante para as crianças aprenderem e se divertirem. A educação neste campo proporciona experiência prática no desenvolvimento de capacidades de comunicação, criatividade, trabalho de equipa e pensamento crítico. A linguagem em que os robôs são programados é visual e pode ser descarregada para qualquer computador e portátil. Foi especialmente desenvolvida pela LEGO para a formação em robótica e programação. Cada conjunto permite que as crianças criem sem limitar a sua imaginação e abre novos horizontes no mundo da robótica. Têm soluções para os mais novos de 5-6 anos e podem ser alargadas aos estudantes mais velhos que gostariam de fazer robótica!

A robótica e os clubes de arte dão às crianças a liberdade de fazer o que querem e aprender muitas coisas novas sem se aperceberem disso. Ao mesmo tempo, os clubes entretêm-nas e motivam-nas a participar activamente - o mais importante, vemos estudantes felizes e sorridentes. Não é este o principal objectivo - criar e ensinar crianças saudáveis, motivadas, inspiradas e felizes?



Cofinanciado pela
União Europeia

TAKEAWAY

Ajudar a desenvolver e actualizar os interesses das crianças. Os estudantes estão concentrados em melhorar os seus conhecimentos e em melhorar a sua inteligência. Desenvolve o pensamento abstracto e as capacidades de trabalho em equipa, bem como a inteligência social e emocional dos estudantes.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Falta de motivação
- Stress
- Insatisfação
- Passividade social e emocional das crianças
- Aborrecimento e falta de vontade de trabalhar em equipa.



TERAPIA DE ARTE

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

RESOURCE:

1. [We are Teachers](#)
2. [AASA](#)

DESCRIÇÃO

A arteterapia é um campo misto de prática terapêutica que combina arte e psicologia, utilizando o processo criativo, técnicas artísticas e trabalho artístico externo para apoiar indivíduos a desenvolver a auto-consciencialização, explorar emoções, e abordar conflitos ou traumas não resolvidos.

A terapia artística também tem sido utilizada para ajudar indivíduos, particularmente crianças pequenas, a desenvolver capacidades sociais e a aumentar a auto-confiança. É uma adição fantástica à psicologia positiva, pois no seu núcleo, procura ajudar os indivíduos a ultrapassar desafios emocionais ou psicológicos para alcançar uma maior sensação de bem-estar pessoal.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

A terapia artística é uma forma criativa e envolvente de lidar com comportamentos inadequados, tais como o bullying; identificar as barreiras individuais à aprendizagem; aumentar a retenção dos estudantes; apoiar estudantes com necessidades especiais; melhorar o desempenho académico; proporcionar aos jovens dotados uma nova competência; aumentar as capacidades motoras e sensoriais; e, excitar a experiência de aprendizagem das crianças.



Cofinanciado pela
União Europeia

TAKEAWAY

A terapia artística é um processo terapêutico que integra a psicoterapia e a arte. Pode ajudar as crianças a explorar as suas emoções, melhorar a auto-estima, aliviar o stress, e aliviar a ansiedade e a depressão. Pode expressar e conciliar conflitos emocionais, encorajar a auto-consciencialização, a resolução de problemas, reduzir a ansiedade, aumentar a auto-confiança, experiências traumáticas de trabalho e aspectos negativos da vida.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- ♦ Falta de materiais escolares
- ♦ Poucos espaços na escola
- ♦ Formação adicional.



Mascote da turma

JU OŠ
"ALEKSA ŠANTIĆ"

RESOURCE:

1. [Minds in Bloom](#)
2. [Kathleen Morris](#)

DESCRIÇÃO

Uma mascote de turma acrescenta um pouco de diversão e leveza à cultura da sua sala de aula. Claro que as crianças pequenas adoram, mas até as crianças grandes se divertem com uma mascote de turma. As crianças mais velhas irão desfrutar de uma mascote "fixe" em vez de uma "gira". A ideia de uma mascote de turma não é nada de novo. O fantástico é que agora com blogs, as mascotes de turma podem ser um verdadeiro símbolo público para si e ajudar a dar à sua turma uma identidade única. As mascotes de turma podem ser "amigos" que ajudam os alunos na sua viagem de aprendizagem.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

A mascote desempenha vários papéis na sala de aula. Senta-se e vigia a sala de aula para se certificar de que estão a fazer a coisa certa. Também pode fazer o seu próprio vídeo sobre dicas de comentários de qualidade. Por vezes, Mascote escreve sobre o seu fim-de-semanano quadro interativo, e os alunos têm de "ajudá-los" a editar a sua escrita. Quando os estudantes não têm um parceiro para ler, a mascote está sempre presente e adora ouvir histórias. A mascote é também um comentador exemplar (ele tem o seu próprio e-mail e avatar).



TAKEAWAY

Ter uma mascote de classe acrescenta um pouco de diversão e humor à sala de aula e apoia os alunos.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Falta de humor
- Fraca interação entre alunos
- Pouco envolvimento dos alunos
- Falta de entretenimento.



A Criança Ainda Vive dentro de Mim - Um Concurso para Estudantes e Pais

ESCOLA PRIMÁRIA
OTETZ PAISII

RESOURCE:

-

DESCRIÇÃO

O concurso realiza-se no pátio da escola. Cada equipa inclui um aluno e um pai. A ideia do concurso é lembrar aos adultos que todos eles eram crianças. O concurso é muito emocional; crianças e alunos e todos os professores participam de boa vontade, e o ambiente é muito positivo. Os pais e professores participam com sorrisos, esquecem os seus problemas, brincam com os alunos, e ignoram o stress de um dia atarefado.

Na situação após o isolamento e as deficiências emocionais acumuladas devido ao isolamento, a nossa competição afeta muito os estudantes e os seus pais. Os jogos que incluímos na competição são: saltar com sacos, correr com um balão nos pés, basquetebol, voleibol, futebol, ténis de mesa.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Estudantes e Pais:

- Pensamento positivo através do jogo
- Efeito anti-stress
- Apoia as relações e a comunicação entre crianças e adultos
- Crescimento emocional
- A atividade física desenvolve um estilo de vida saudável e tem um efeito positivo na aprendizagem em linha.



Cofinanciado pela
União Europeia

TAKEAWAY

Ajudar estudantes e pais a prestarem atenção ao seu estado emocional. Pode ajudar professores, alunos e pais a desenvolver e manter a higiene mental pessoal e a melhorar ainda mais o seu bem-estar social e emocional.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Distância emocional e social. Melhoria do estado físico e emocional dos estudantes e dos pais
- Sentimento de verdadeira felicidade, proximidade e comunicação.



JU OŠ "ALEKSA
ŠANTIĆ"

Ensinar na Natureza

RESOURCE:

[Greater Good](#)

DESCRIÇÃO

A natureza restabelece a atenção das crianças. A atenção é importante para a aprendizagem, mas muitas crianças têm dificuldade em prestar atenção na sala de aula, seja por causa de distrações, fadiga mental, ou TDAH. Felizmente, passar tempo na natureza - dar um passeio num parque e até ver a natureza pela janela - ajuda a restaurar a atenção das crianças, permitindo-lhes concentrarem-se e realizarem melhor os testes cognitivos. Tal como os adultos, as crianças são menos stressadas quando têm espaços verdes para se refugiarem ocasionalmente, ajudando-as a serem mais resistentes.

Estudos descobriram que a realização de uma aula ao ar livre um dia por semana pode melhorar significativamente os padrões diários de cortisol dos estudantes - reflectindo menos stress e melhor adaptação ao stress - em comparação com as crianças com instrução apenas no interior. Além disso, num estudo que analisa as crianças em ambientes rurais, as que têm mais natureza nas proximidades recuperaram melhor dos acontecimentos stressantes da vida em relação à sua auto-valorização e angústia.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

As crianças parecem gostar de aulas ao ar livre. A investigação sugere que as crianças estão mais empenhadas em aprender durante as aulas ao ar livre e ao regressarem depois à sua sala de aula - mesmo que o assunto a que regressam não esteja relacionado com a natureza. Muitas crianças - especialmente aquelas com TDAH - têm problemas com o controlo de impulsos, o que pode atrapalhar a aprendizagem escolar. O espaço verde perto de casa das crianças ajuda-as a ter mais autodisciplina e a concentrarem-se melhor. Além disso, pais de crianças com TDAH relatam que quando os seus filhos participam em actividades ao ar livre versus em casa, isso reduz os seus sintomas de TDAH. Embora a aptidão física seja importante para as crianças por muitas razões, uma que podenão vir imediatamente à mente é o seu papel na aprendizagem. Em particular, a aptidão cardiorrespiratória parece apoiar um processamento cognitivo eficiente, e as crianças com níveis de aptidão física mais elevados fazem melhor academicamente. Embora não seja claro que a natureza afecta directamente a aptidão física, é verdade que quanto mais tempo as crianças passam na natureza, melhor é a sua aptidão cardiorrespiratória. Ter acesso à natureza pode encorajar as crianças a serem mais activas fisicamente e a manterem-se em forma por mais tempo à medida que envelhecem.

TAKEAWAY

O ambiente social e físico em que as crianças aprendem pode fazer a diferença no seu sucesso académico. Deixar as crianças passar tempo em ambientes com elementos naturais ou dar-lhes experiências naturais estruturadas pode contribuir para um ambiente de aprendizagem mais calmo, socialmente seguro, e divertido. E estar ao ar livre pode também melhorar as relações entre pares e as relações estudante/professor necessárias à aprendizagem, mesmo para os estudantes que de outra forma se sentem marginalizados socialmente.

Alguns argumentam que a natureza fornece uma rica tapeçaria de "peças soltas" - paus, pedras, lama - que encorajam o jogo e a exploração, a criatividade e a resolução de problemas. De facto, as observações dos professores e dos directores sugerem que as brincadeiras das crianças se tornam surpreendentemente mais criativas, fisicamente activas, e sociais na presença de peças soltas.

Precisamos de fazer mais para trazer este importante recurso para as nossas escolas. Os arquitectos e urbanistas devem manter árvores e áreas verdes nos pátios das escolas e nas suas proximidades. E professores e directores devem incorporar aulas ao ar livre e usar o recesso não como recompensa pelo bom comportamento, mas como uma forma de rejuvenescer a mente dos alunos para a próxima aula.

Ao fazê-lo, não beneficiaremos apenas o bem estar psicológico dos nossos filhos - embora isso seja razão suficiente! É provável que também os ajudemos a ter um melhor desempenho na escola. E, como uma ligação à natureza gera mais cuidado com a natureza, podemos também estar a inspirar os futuros mordomos do nosso mundo natural.

Os seres humanos evoluíram para crescer e prosperar em ambientes naturais, e a investigação está a mostrar os custos da infância interior. É tempo de curar a "desordem do défice de natureza" nos nossos filhos, dando "tempo à natureza" - não apenas a estudar e tempo extracurricular - a importância que ela merece-

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Regulações de saúde e segurança
- Meteorologia
- Supervisão dos estudantes
- Desastres naturais
- Documentação adicional.

Equipa Online

LSS

RESOURCE:

[Edutopia](#)

DESCRIÇÃO

Organização de reuniões de colaboração em linha de grupo com estudantes para realizar tarefas em conjunto através de diferentes ferramentas de colaboração - por exemplo, uma ilustração de grupo para um texto escrito ou ouvido ou jogar um jogo de tabuleiro em linha, ligado ao material de aprendizagem (como "Serpentes e Escadas" matemáticas).

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Proporcionar uma oportunidade de reunião de grupo e de superação do isolamento
- Melhorar as dinâmicas de grupo
- Melhorar os conhecimentos através do jogo.

TAKEAWAY

O trabalho de grupo ainda é possível durante o isolamento e quando utilizado de forma criativa e propositada pode ajudar os estudantes a ultrapassar a ansiedade e a depressão através do contacto pessoal com um círculo de pessoas já familiarizado.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Ansiedade
- Depressão nos estudantes
- Dificuldade em adquirir o material ensinado.

Escola na Natureza

ASPIRA

RESOURCE:

1. [SLO Government](#)
2. [CSOD](#)

DESCRIÇÃO

Na Escola da Natureza, os alunos podem descobrir, aprender sobre e experimentar a natureza e o seu ambiente mais amplo. Ao fazê-lo, aprendem a ser independentes e a desenvolver várias capacidades motoras e sociais. Faz parte do sistema educativo (escolas primárias) na Eslovénia, financiado pelo Ministério da Educação, Ciência e Desporto.

A Escola da Natureza é uma extensão do currículo para diferentes disciplinas, que tem lugar durante vários dias de cada vez fora das instalações da escola. Através de uma variedade de actividades na natureza, os alunos aprendem sobre o seu ambiente imediato e mais amplo, ao mesmo tempo que desenvolvem contactos com os seus pares, competências sociais e hábitos de trabalho. Testam ou alargam os seus conhecimentos através de várias tarefas práticas, e há também ênfase em actividades desportivas, tais como natação, esqui e caminhadas.

Cada escola primária organiza uma escola ao ar livre para os seus alunos. No seu plano de trabalho anual, define o seu conteúdo, a forma como será implementado e como será financiado. Também escolhe o cenário ou o local em que a escola terá lugar. Estas são geralmente casas de férias, acampamentos, hotéis ou as casas do Centro de Actividades Escolares e Extra-Curriculares (CŠOD), que satisfazem os requisitos de segurança e higiene e são também financeiramente adequadas.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Alunos:

- Desporto ao ar livre
- Desenvolver as relações entre pares e as relações aluno-professor
- Acostumar-se à independência, assumindo responsabilidades
- Permitir o desenvolvimento de uma auto-imagem positiva, independência e capacidades de comunicação
- Desenvolver o trabalho de equipa.

Professores:

- O contexto em que a “Escola na Natureza” é implementada faz com que seja mais fácil para os professores a realização de muitos dos objetivos mais difíceis de alcançar com os alunos num ambiente escolar tradicional.



Cofinanciado pela
União Europeia

TAKEAWAY

Para todos os participantes, uma escola na natureza é uma experiência inestimável que contribui significativamente para melhorar a qualidade das relações mútuas, para um conhecimento mais duradouro e útil para os alunos, desenvolver competências sociais, habituar-se à independência, assumir responsabilidades ... Muitos participantes descrevem a experiência de uma escola na natureza como um ambiente descontraído, mas ainda assim muito produtivo, um ambiente experiencialmente mais rico, como um ambiente que não é um factor de tempo, como parte de um processo pedagógico que é diferente e que tem muitas vantagens. Ou, como diz Goleman (1997), um pensamento que "se senta no coração" é diferente de um pensamento, que vem da cabeça.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- ◆ Desmotivação
- ◆ Rotina



Cofinanciado pela
União Europeia

Implementing Trait-focused Pedagogy for Academically Competent Students

EDUKOPRO

RESOURCE:

[Science Direct](#)

DESCRIÇÃO

Vale a pena notar que os três estudantes que Anne referiu como tendo diferentes tipos de barreiras emocionais e motivacionais à aprendizagem, especificamente, falta de coragem ou persistência, não aceitando a ajuda de professores e desistindo facilmente, foram também os que ela descreveu como sendo academicamente competentes.

Aqui estão alguns exemplos:

"Tenho esta estudante muito competente; ela é excelente em quase tudo, e nem sei o que ela já sabe e pode fazer porque é tão tímida e guardada e como... encorajá-la não funciona de todo..... Tenho pensado, tipo, vou deixá-la reunir a sua coragem, e em algum momento, porque ela é tão inteligente, ela estará disposta a exprimi-la também". (Entrevista preliminar)

"Mm, bem, ele é como, não vale a pena empurrá-lo; deve ser-lhe dado tempo. Por vezes, toda a lição é assim... se algo acontece já de manhã, um exemplo em que ele aproveita, então o dia inteiro pode ser arruinado para ele. Ele é academicamente muito competente, mas existem problemas neste tipo de situações e diferentes situações sociais". (STR entrevista, Incidente Crítico 23)

Era evidente que Anne depositava uma confiança considerável na estabilidade de competência dos estudantes de cujas capacidades tinha sido convencida, o que é típico dos professores finlandeses (Kärkkäinen & Rätty, 2010). Também observámos isto entre os nossos professores com mentalidade de crescimento (Rissanen et al., 2018a). A estratégia de Anne para apoiar os seus estudantes competentes mas ansiosos era não os pressionar demasiado para evitar reacções defensivas e encorajá-los a confiar nas suas aptidões e capacidades. Ela considerou importante dar tempo a estes estudantes e confiou que o seu processo gradual de maturação os levaria a ultrapassar as barreiras emocionais à aprendizagem. Uma vez que o progresso académico dos estudantes era suficiente, ela não considerou a sua ocasional falta de esforço e persistência demasiado preocupante, e queria ser "sensível".



Cofinanciado pela
União Europeia

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Os estudantes são encorajados mas não pressionados a serem mais extrovertidos com os seus pensamentos
- Criar um sistema de apoio aos estudantes que são introvertidos, tímidos ou que não são suficientemente confiantes.

TAKEAWAY

Os estudantes academicamente competentes são geralmente aqueles que recusam ajuda, carecem de coragem, ou não são persistentes. A solução para os levar a ser mais extrovertidos foi não os empurrar demasiado, mas dar-lhes tempo e espaço e, com o tempo, começar a confiar nas suas capacidades.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Falta de coragem ou persistência
- Recusa da ajuda dos professores
- Desistir facilmente.



Exercícios/Jogos



Este capítulo inclui várias atividades durante, em vez de, ou após as aulas.



Cofinanciado pela
União Europeia

Exercício de Respiração

EDUKOPRO

RESOURCE:

1. [Education core](#)
2. [Class Craft](#)

DESCRIÇÃO

Os exercícios respiratórios são uma forma poderosa de ensinar a aprendizagem social-emocional (SEL), apoiar um sistema imunitário saudável e encontrar esses momentos dentro da sua agenda diária para incorporar algumas atividades calmantes.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Respirar profunda e deliberadamente pode acalmar física e mentalmente estudantes e professores. As técnicas de respiração profunda activam o sistema nervoso parassimpático (parte do sistema nervoso que controla as reacções ao stress) e redireccionam a mente para uma tarefa simples, distraíndo-a de pensamentos ansiosos.

TAKEAWAY

Embora a maioria de nós respire em piloto automático ao concentrar-se em coisas mais "importantes", a nossa respiração lança as bases para a forma como vivemos as nossas vidas. E a forma como respiramos afecta a qualidade da nossa vida. Crianças de todas as idades podem sentir o seu corpo a relaxar quando respiram profunda e lentamente. Gostam de partilhar como a sua respiração de yoga as faz sentir, tanto por dentro como por fora. Ao longo dos anos, têm sido realizados vários estudos sobre respiração profunda. Os resultados têm demonstrado que a respiração profunda pode:

- Emoções calmas
- Reduzir o stress
- Permitir que o corpo relaxe
- Melhorar o foco
- Melhorar a saúde em geral.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Doenças pulmonares dos estudantes/ problemas respiratórios
- Erros respiratórios.



Cofinanciado pela
União Europeia

Intervalos para exercício na sala de aula

JU OŠ "ALEKSA
ŠANTIĆ"

RESOURCE:

[Kids Health](#)

DESCRIPTION

Os professores podem ajudar a melhorar os resultados dos testes e o comportamento dos alunos, incorporando pausas na atividade física nas suas rotinas diárias de sala de aula.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

As crianças que fazem exercícios físicos leves respiram normalmente, pois fazem actividades motoras brutas básicas a um ritmo controlado. Passar por posições mais rapidamente aumentará o treino cardiovascular.

TAKEAWAY

A investigação demonstrou que os estudantes que fazem breves explosões de exercício antes de fazerem os testes têm uma pontuação mais alta. Além disso, intervalos regulares de actividade durante o dia escolar podem ajudar a afiar as capacidades dos alunos para se concentrarem e permanecerem na tarefa.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Problemas de saúde dos alunos
- Espaço para exercício físico.



Cofinanciado pela
União Europeia

Encontra a minha família" - Jogo de Cartas Emocionais

LSS

RESOURCE:[Powerful Mothering](#)

DESCRIÇÃO

Utilizando cartões impressos com caracteres que representam uma certa emoção para sensibilizar os estudantes para o espectro de cada emoção, explicando que cada emoção tem uma "família". Cada criança do grupo pega num cartão aleatório, e começam a procurar a sua família - por exemplo, o cartão triste precisa de encontrar o cartão decepcionante e o cartão perturbado.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Para ambos os grupos:

- Desenvolvimento da inteligência social e emocional;
- Melhorar o metacognição emocional;

TAKEAWAY

Ajudar os estudantes a fazer a ligação entre certas emoções e traçar a sua progressão, que está relacionada com a forma como experimentam e influenciam o sentimento de felicidade.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Baixa inteligência social e emocional
- Falta de consciência do seu próprio estado emocional.



Cofinanciado pela
União Europeia

"Di-lo melhor"

LSS

RESOURCE:

-

DESCRIÇÃO

O professor diz uma frase e pede aos alunos que a reformulem para soar num tom mais excitado, zangado, triste, feliz, etc., ou para a tornar neutra se não o for. Juntos, analisam o vocabulário incluído, tom de voz, expressão facial, etc.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Para ambos os grupos:

- Desenvolvimento da inteligência social e emocional;
- Melhorar o metacognição emocional;
- Melhorar a metacognição social
- Melhorar o vocabulário.

TAKEAWAY

Ao concentrarem-se nas expressões verbais das emoções, os estudantes podem aprender a reconhecer e avaliar os seus estados mentais atuais e os de outros.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Baixa inteligência social e emocional
- Vocabulário limitado, fraco conhecimento linguístico
- Falta de auto-controlo.



Cofinanciado pela
União Europeia

Uso implícito e explícito do ensino

LSS

RESOURCE:

-

DESCRIÇÃO

Em exercícios que incluem representações gráficas de pessoas (que nas aulas de línguas acontecem muito frequentemente), o professor usa a oportunidade de activar conhecimentos prévios da língua e de melhorar o conhecimento das emoções por parte dos alunos, fazendo-lhes perguntas orientadoras sobre o possível estado emocional das personagens e suscitando respostas sobre as possíveis razões por detrás disto. Após o fim do exercício, o professor pode convidar os alunos a reescrever ou recontar a história.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Desenvolvimento da inteligência social e emocional
- Melhorar o metacognição emocional
- Encorajar o uso activo da imaginação e criatividade

TAKEAWAY

Usando a sua imaginação e criatividade, os estudantes podem ser ensinados que cada um é um contador da sua própria história e que por vezes há segundas oportunidades para corrigir um erro ou lidar melhor mesmo na vida real, levando assim a um aumento de esperança e positividade na sua vida.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Baixa inteligência social e emocional
Vocabulário limitado, fraco conhecimento linguístico.



Cofinanciado pela
União Europeia



Back to school
foundation of
happiness

Brainstorming: Quantas Maneiras de o Fazer?

LSS

RESOURCE:

-

DESCRIÇÃO

Tarefas de grupo baseadas em projectos de natureza diferente, dadas pelo professor no final de um módulo de aprendizagem para demonstrar os conhecimentos adquiridos sem limitar o método de execução - para uns, pode ser escrever um texto curto, para outros - desenhar as palavras, para outros - representá-las ou dançá-las.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Encorajar o uso activo da imaginação e criatividade;
- Fomentar a autoconfiança e a curiosidade.

TAKEAWAY

Dar aos estudantes a oportunidade de demonstrar o seu progresso de aprendizagem de forma a que se sintam confortáveis, aumenta a sua confiança e ajuda a alimentar a sua curiosidade natural, o que por sua vez melhora o seu estado de espírito e sensação de felicidade.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Baixos níveis de autoconfiança
 - Ceticismo e falta de entusiasmo pela aprendizagem
- Sentimento de aborrecimento e infelicidade.



Cofinanciado pela
União Europeia



Círculo de Partilha

LSS

RESOURCE:

1. [Teachers on Fire](#)
2. [Edutopia](#)

DESCRIÇÃO

No tempo livre entre as aulas ou numa aula especificamente designada no final da semana forma-se um círculo onde cada aluno pode partilhar uma coisa que o deixou feliz e uma coisa que o deixou infeliz durante os últimos dias. O professor pergunta-lhes então o que fariam se estas duas situações se repetissem. Se o aluno o permitir, os outros alunos também podem dar a sua opinião.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Melhoria da metacognição social e pessoal
- Acivar o processo de reflexão, o que permite aos estudantes planear as suas acções futuras em situações semelhantes
- Melhorar a dinâmica de grupo.

TAKEAWAY

O trabalho de grupo dentro da turma tem o potencial de ajudar os indivíduos a lidar com as emoções e a ganhar instrumentos para influenciar o seu sentimento de felicidade.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Baixa inteligência social e emocional
- Incapacidade de gerir grandes emoções
- Falta de consciência do próprio estado emocional.



Cofinanciado pela
União Europeia

Sentimentos Felizes

LSS

RESOURCE:

[NPR](#)

DESCRIÇÃO

Localizar os sentimentos de felicidade e infelicidade juntamente com todos os outros sentimentos no corpo usando a técnica de scan corporal ou através de uma discussão sobre onde cada estudante experimenta esses sentimentos no seu corpo - por exemplo "Quando estou feliz, sinto-o no estômago", ou "Quando estou triste, sinto-o no peito".

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Desenvolvimento da inteligência social e emocional;
- Melhorar o metacognição emocional;
- Melhorar a metacognição social;
- Influência positiva indirecta no trabalho de grupo e nas realizações académicas.

TAKEAWAY

Ensinar aos estudantes a ligação explícita entre o mental e o físico - a alma e o corpo ajuda-os a adquirir técnicas para influenciar as suas experiências externas e a ter algum controlo sobre a sua própria sensação de felicidade.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Baixa inteligência social e emocional
- Incapacidade de gerir grandes emoções
- Falta de consciência do próprio estado emocional.



Cofinanciado pela
União Europeia

Charadas Felizes/Infelizes

LSS

RESOURCE:

[Where Imagination Grows](#)

DESCRIÇÃO

Os estudantes representam histórias clássicas em que os personagens se sentem felizes ou infelizes e os outros têm de adivinhar a história.

Depois têm de agir no sentido oposto - por exemplo, se a princesa estiver triste, têm de a fazer feliz, mudando a história.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Desenvolvimento da inteligência social e emocional

Melhorar o metacognição emocional

Encorajar o uso ativo da imaginação e criatividade

Melhorar o conhecimento cultural e o conhecimento literário.

TAKEAWAY

As histórias infantis são uma forma fácil e eficiente de ensinar a inteligência emocional e de capacitar os estudantes a assumirem o controlo do seu sentido de felicidade.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Baixa inteligência social e emocional
- Vocabulário limitado, fraco conhecimento linguístico
- Bloqueio criativo ou capacidades criativas pouco desenvolvidas
- Sensação de desespero nos estudantes devido a circunstâncias pessoais traumáticas ou infelizes.



Cofinanciado pela
União Europeia



O Amigo da Bondade

ASPIRA

RESOURCE:

[Berkeley](#)

DESCRIÇÃO

Os estudantes recebem um amigo secreto de bondade para fazer um acto de bondade durante a semana. No final da semana, revelam os seus amigos e reflectem sobre a sensação de bondade.

Porque é que isso importa?

A aceitação pelos pares e um sentido de pertença ajudam a criar um clima de sala de aula que é caloroso e acolhedor. De facto, os alunos que sentem que pertencem à escola - que são importantes para os seus professores e pares - demonstram maior realização académica estão mais empenhados e motivados na escola e sofrem de menos problemas psicológicos e sociais, tais como depressão, rejeição dos colegas e bullying. Assim, dar aos alunos a oportunidade de praticar intencionalmente a bondade e reflectir sobre o que se sente ao dar e receber bondade pode ajudar a construir climas de sala de aula e de escola onde a bondade é uma norma social.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Alunos e professores:

- Criação de grupos dinâmicos
- A sala de aula torna-se um lugar melhor para se estar

TAKEAWAY

Provas de que funciona:

- Um estudo com crianças de nove a 11 anos de idade descobriu que aqueles que realizaram três atos de bondade, comparados com aqueles que criaram mapas de lugares que visitaram, aumentaram o seu bem-estar e popularidade entre os seus pares.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Bullying
- Baixos resultados de aprendizagem
- Stress
- Ansiedade
- Falta de vontade de ir para a escola.



Cofinanciado pela
União Europeia



O Amigo da Bondade

ASPIRA

RESOURCE:

[Berkeley](#)

DESCRIÇÃO

Todos têm a oportunidade de ser o Cool Kid. Quando se é o Cool Kid, todos nós procuraremos coisas que se fazem bem e recolheremos elogios para partilhar no final do dia/semana. Quando notamos e partilhamos as acções e atributos positivos uns dos outros, construímo-nos uns aos outros e criamos uma comunidade de sala de aula mais forte.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

Alunos:

- ◆ Auto-consciencialização
- ◆ Auto-gestão
- ◆ Consciência social
- ◆ Capacidades de relacionamento

Professores:

- ◆ Ferramenta para ensinar os estudantes acerca de processos sociais/interpessoais

TAKEAWAY

As crianças que obtêm melhores resultados em medidas de competência social (por exemplo, "é útil para os outros", "partilha materiais", "resolve sozinhas os problemas dos seus pares", etc.) têm mais probabilidades de se licenciarem na faculdade, assegurarem um emprego a tempo inteiro, e terem melhor saúde mental. São também menos propensos a ter um registo criminal, receber assistência pública, e/ou ter problemas de abuso de substâncias.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

Sentimento de inferioridade

Bullying

- ◆ Fraco bem-estar psicológico nas crianças
- ◆ Insatisfação.
- ◆
- ◆



Cofinanciado pela
União Europeia



Coragem diária

SMART IDEA

RESOURCE:

[Mel Robbins](#)

DESCRIÇÃO

Esta prática fala sobre o conceito de coragem quotidiana. A regra dos cinco segundos, também conhecida como a regra da coragem quotidiana, é um conceito introduzido por Mel Robbins. A regra é simples - quando se sente que se quer desistir ou hesitar antes de agir, contar a partir de cinco e depois agir. Isto ajudá-lo-á a ultrapassar o seu medo e hesitação e a avançar em direção ao seu objetivo.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

"Metacognição"

A capacidade de prevenir activamente a formação de maus hábitos como a procrastinação, a dúvida de si próprio ou a falta de vontade de fazer o que está certo.

TAKEAWAY

Quando se sente hesitante (ou sabe que deve fazer algo), mas os seus instintos disparam, use a Regra. Tem cinco segundos. Conte para trás para si próprio, 5-4-3-2-1, depois mova-se. Se não se mexer em cinco segundos, o seu cérebro matará a ideia e falará consigo próprio para que não o faça.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- ♦ Incerteza
- ♦ Auto-prevenção.



Cofinanciado pela
União Europeia

Perseverança prática

SMART IDEA

RESOURCE:

[Listland](#)

DESCRIÇÃO

Trabalho duro, dedicação e uma forte ética de trabalho irão longe para muitas pessoas, mas é preciso perseverança ou coragem para se alcançar verdadeiramente o sucesso. GRIT é descrito muito apropriadamente como possuindo um forte impulso e paixão pelos próprios objetivos a longo prazo. GRIT dá resiliência aos problemas da vida, ajudando as pessoas a alcançar a felicidade. A boa notícia é que o GRIT pode ser adquirido. Através da sua pesquisa, Duckworth conseguiu provar que o GRIT não é necessariamente uma qualidade intrínseca; é uma habilidade que pode ser aprendida por praticamente qualquer pessoa. Aqui estão dez maneiras de desenvolver o GRIT.

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Potenciais resultados para os estudantes são novas formas de pensar o fracasso - contratempos são oportunidades de aprendizagem
- A perseverança pode ser alcançada através de apoio externo A perseverança pode ajudar com emoções fortes
- Ser resiliente é também uma forma de ser otimista.

TAKEAWAY

- Capacidade de perceber os contratempos como meios de aprendizagem de coisas novas e de descobrir oportunidades
- A perseverança enquanto habilidade é melhor desenvolvida com o apoio de um grupo de pessoas que tenha o mesmo pensamento
- Lidar com emoções fortes ou difíceis
- Gestão de tempo
- Otimismo
-

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Falta de tempo
- Emoções Difíceis
- Perceção Negativa,



Cofinanciado pela
União Europeia

Partilhar e Cooperar

EDUKOPRO

RESOURCE:

[JSTOR](#)

DESCRIÇÃO

Jogo: Não quebrar o gelo, jogado num grande grupo.

O jogo pode ser jogado por dois ou mais indivíduos ou grupos que possam querer dividir-se em equipas. O objectivo do jogo é fazer com que o adversário quebre o bloco de plástico que constitui o "gelo", para que a figura do jogo caia. Uma vez que apenas dois martelos são fornecidos com o jogo, as crianças devem partilhá-los enquanto se revezam "quebrando o gelo".

BENEFÍCIOS PARA ESTUDANTES/PROFESSORES

- Fomentar a autonomia nos estudantes
- Criar melhor espírito de equipa
- Aumenta as capacidades sociais dos alunos e o mindfulness.

TAKEAWAY

Os estudantes devem trabalhar como uma equipa para "quebrar o gelo", e têm de trabalhar coletivamente, ajudando-os assim a trabalhar nas suas competências sociais.

PROBLEMAS A RESOLVER/PALAVRAS-CHAVE

- Falta de oportunidades para socializar
- As crianças não têm um conceito bem desenvolvido de trabalho em equipa,



Cofinanciado pela
União Europeia

Organizações colaboradoras

ESOP	Elementary School Otetz Paisii	Bulgária
JUOS	JU OŠ "Aleksa Šantić"	Bósnia & Herzegovina
LSS	Language School Sky	Bulgária
ASPIRA	Zavod Aspira	Eslovénia
SMART	Smart Idea	Eslovénia
EDUKOPRO	Edukopro	Bósnia & Herzegovina
JUMPIN	JumpIN Hub	Portugal

Este documento foi financiado pelo Programa Erasmus+ da União Europeia. O objetivo deste manual é partilhar grandes exemplos educacionais, com várias categorias, que os professores possam utilizar nas suas aulas.



**Cofinanciado pela
União Europeia**



Back to school
foundation of
happiness