

RELATÓRIO DE ATIVIDADES

3.º PERÍODO

2020/2021

Índice

Introdução	3
Medida 1: APRENDER A CRESCER	4
Medida 2: APRENDER A S.E.R.	15
Medida 3: SOMOS PRO: MENTORIA DE PARES NO ENSINO PROFISSIONAL	39
Considerações finais.....	45

Introdução

O presente relatório tem como objetivo apresentar o trabalho desenvolvido pelos diferentes técnicos afetos às medidas do Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário do PNPSE, durante o 3.º período do ano letivo de 2020/2021. Foi elaborado com o objetivo de agregar toda a informação resultante da monitorização e de divulgar os resultados, prestando contas à comunidade educativa. Em termos operacionais, a monitorização efetuada assentou na recolha e no tratamento de um conjunto de indicadores, previamente definidos.

Os indicadores de análise tidos em conta para a monitorização implicaram uma recolha de dados que assenta na síntese da execução e eficácia das medidas, da responsabilidade dos executantes das mesmas. Outra das fontes de informação deste relatório são os inquéritos de satisfação aos encarregados de educação; os inquéritos de satisfação aos alunos e os dados de pré e pós teste efetuados para cada medida. O tratamento dos dados obedeceu a uma estratégia que contempla a análise descritiva de todos os indicadores relativos às diversas vertentes acima referidas.

Este relatório descreve, também, alguns dos domínios de ação desenvolvidos ao longo do terceiro período, nas três Medidas do Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário do PNPSE.

1. APRENDER A CRESCER – direcionada a alunos do 1.º ciclo do Ensino Básico;
2. APRENDER A S.E.R. (Sensibilizar, Educar e Responsabilizar) – direcionada a alunos dos 2.º e 3.º ciclos do Ensino Básico;
3. SOMOS PRO: Mentoria de pares no Ensino Profissional – direcionada a alunos do Ensino Profissional.

Medida 1: APRENDER A CRESCER

1. Programa de Educação e Desenvolvimento Socioemocional



Logotipo do programa de Educação e Desenvolvimento Socioemocional

As competências socioemocionais constituem-se como uma das componentes essenciais para uma educação de qualidade, possibilitando benefícios significativos no desenvolvimento e bem-estar dos alunos, nomeadamente na promoção de comportamentos pró-sociais, na redução de problemas comportamentais e na melhoria dos resultados escolares. Neste sentido, foram desenvolvidas atividades que visaram promover e trabalhar diferentes domínios socioemocionais.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

- **Desenvolvimento das sessões do programa APRENDER A CRESCER nas turmas do 1.º ao 3.º ano**

Módulo Consciência Social

Data: de 5 de abril 2021 a 09 de abril 2021

Sessão 5 e 6 foram feitas numa só sessão, com a duração de 1 hora.

Objetivo da sessão:

- Estimular a capacidade de se colocar no lugar do outro;
- Desenvolver a compreensão do que os outros sentem;
- Fomentar sentimentos de aceitação e valorização da diferença.
- Alertar para a necessidade de se chegar a um acordo, mesmo sem consenso e a importância de se tomar decisões, respeitando o outro.

Módulo Tomada de Relacionamento Interpessoal

Data: de 12 de abril 2021 a 16 de abril 2021

Sessão 7 e 8 foram feitas numa só sessão, com a duração de 1 hora.

Objetivo da sessão:

- Identificar situações de bullying;
- Estimular a partilha de histórias de bullying;
- Fortalecer competências adequadas de resistência ao bullying;
- Incentivar o uso de planos, feitos antecipadamente, para evitar situações de bullying;
- Potenciar a participação ativa e apoiante das testemunhas.

Módulo Tomada de Decisão Responsável

Data: de 19 de abril 2021 a 23 de abril 2021

Sessão 9 e 10 foram feitas numa só sessão, com a duração de 1 hora.

Objetivo da sessão:

- Consciencializar para diferentes níveis de tomada de decisão;
- Promover competências de tomada de decisão, através de passos para lá chegar.

O quadro seguinte pretende demonstrar o número de alunos abrangidos por este programa por ano de escolaridade:

Ano de escolaridade	Número de alunos
1.º	106
2.º	95
3.º	102
Total	303

Considerando a importância do envolvimento parental neste projeto, mas tendo em conta os constrangimentos existentes por causa da situação pandémica atual, foi

repensada a formação parental na modalidade presencial, no sentido de se poder alcançar um número alargado de encarregados de educação. Desse modo, foram enviados dois vídeos intitulados Educação Socioemocional (<https://youtu.be/zybvM4zRmCE>) e Educação Sociemocional_Estratégias (<https://youtu.be/4TlfCvqMrK4>) que pretendiam dotar os pais de conhecimento e ferramentas relacionadas com as competências sociemocionais trabalhadas com os seus educandos.

Estes vídeos foram publicados no YouTube e enviados por link para os encarregados de educação, com o intuito de podermos monitorizar os números de encarregados de educação abrangidos, ou seja, o número de visualizações obtidas. A tabela seguinte demonstra os dados recolhidos:

Título do vídeo	Nº de visualizações
Educação Socioemocional	279
Educação Socioemocional_Estratégias	165

A elaboração dos vídeos contou com o envolvimento de 5 alunos do Curso Profissional de Audiovisuais.

O rastreio das competências socioemocionais e académicas de alunos do 1.º ciclo e do pré-escolar do Agrupamento, com instrumentos de avaliação cientificamente validados, manteve-se sempre que foi feita uma sinalização por parte dos professores ou encarregados de educação. Foi dada continuidade ao trabalho colaborativo com pais e encarregados de educação, bem como com os Professores Titulares de Turma.

O quadro seguinte demonstra o número de casos e a sua distribuição por ano letivo:

Ciclo de ensino	Ano	Nº novas sinalizações	Nº de alunos em acompanhamento	Propostas de continuidade de intervenção 21/22	Principais problemáticas
Pré-escolar	Pré-escolar	1	1	0	
1.º ciclo	1.º	4	4	3	Comportamento disruptivo; Problemas comportamentais Dificuldades de aprendizagem; Baixo rendimento escolar; Problemas Emocionais e/ou relacionais;
	2.º	0	5	5	
	3.º	0	5	5	
	4.º	1	2	1	
2.º ciclo	5.º	3	3	2	
	6.º	2	2	1	
Total		11	22	17	

2. Outras ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

➤ Ações de sensibilização

Durante a implementação deste programa, alguns os Professores, de turmas não abrangidas pelo Programa Aprender a Crescer, solicitam a dinamização de uma sessão de sensibilização sobre consciência social, abordando temas como o bullying, a empatia e a importância de mantermos formas de relacionamento interpessoais adaptativas no contexto escolar e social. Neste sentido foram dinamizadas sessões com alunos de uma turma de 4.º ano (n=141) e uma turma de 8.º ano (n=18).

No decorrer das Primeiras Jornadas de Cidadania e Desenvolvimento, desenvolvidas no Agrupamento, foi feita uma breve apresentação sobre o trabalho desenvolvido no âmbito da Medida 1 e 3, aos alunos do ensino secundário. No final da apresentação, foi deixada uma sugestão de atividade a ser desenvolvida pelo Professor em contexto de sala de aula.

A proposta de atividade tinha como objetivo estimular a tomada de decisão após uma avaliação dos fatores relevantes e das consequências prováveis; analisar os valores, crenças e preconceitos subjacentes às escolhas efetuadas; alertar para a necessidade de se chegar a um acordo, mesmo sem consenso e a importância e se tomar uma decisão. Permitindo refletir sobre:

- A dificuldade em escolher quando cada um dá valor a coisas diferentes (os valores por trás das escolhas)
- Os preconceitos subjacentes às escolhas;
- Ouvir e fazer-se ouvir no grupo;
- Dificuldades em se chegar a um acordo.

➤ Transição do 4.º para o 5.º ano

Por forma a ajudar alunos e encarregados de educação na transição de ciclo, ou seja, do 4.º ano para o 5.º ano, foram dinamizadas sessões informativas nas turmas do 4.º ano de todas as EB1 do Agrupamento (n=141). Estas sessões tiveram como objetivo dar a conhecer aos alunos as principais diferenças existentes nestes dois ciclos, refletir sobre estratégias de organização de tempo e métodos de estudo para que a transição seja feita de uma forma adequada e suave.

Ainda dentro desta atividade, foi desenvolvido um vídeo (<https://youtu.be/gQifjnheFSM>) que foi enviado aos encarregados de educação para permitir que estes, de igual modo, compreendessem algumas das diferenças nestes dois ciclos de ensino, bem como fornecer-lhes algumas estratégias para que esta transição seja feita de uma forma natural. Foi enviado também um ficheiro com materiais que possibilitam uma organização e planeamento do estudo do aluno ao longo do ano letivo.

➤ Projeto Co-Action Against Covid 19

O projeto Co-Action Against Covid 19, delineado pelo ProChild CoLAB em colaboração com a Câmara Municipal de Guimarães, a Associação de Psicologia da Universidade do Minho (APSi-UMinho) e o Centro de Investigação em Psicologia da Universidade do Minho (CIPsi), visa responder às necessidades e problemas de saúde mental das crianças, decorrentes ou agravadas pela pandemia. Está a ser efetuado um rastreio alargado a todas as crianças do município dos 3 aos 10 anos. Após a análise dos resultados, as crianças que necessitem são propostas para intervenção psicológica através da aplicação de um protocolo de banda larga por psicólogos especializados. Neste sentido, foi solicitada a colaboração voluntária das psicólogas do SPO do Agrupamento, para a participação na aplicação do protocolo de intervenção em casos de crianças dos 6 aos 10 anos.

3. Avaliação da Medida

À medida que um programa foi implementado, ocorreram diferentes tipos de avaliação que, em última análise, permitiram perceber se o programa atingiu os seus objetivos. Os dados seguintes pretendem resumir a avaliação qualitativa, que consiste na análise da qualidade das atividades e procedimentos do programa; a avaliação do processo que consiste na monitorização da implementação do programa e que se realiza durante toda a aplicação do mesmo de modo a identificar os aspetos positivos e negativos e; a avaliação dos resultados, que determina se os objetivos definidos para foram atingidos.

Apesar de não haver indicadores quantitativos, entendemos que Programa Aprender a Crescer diminuiu problemas de comportamento e enfatizou o valor das

emoções e a importância da regulação emocional tanto nos alunos, quanto nos professores e encarregados de educação.

Pré e pós testes

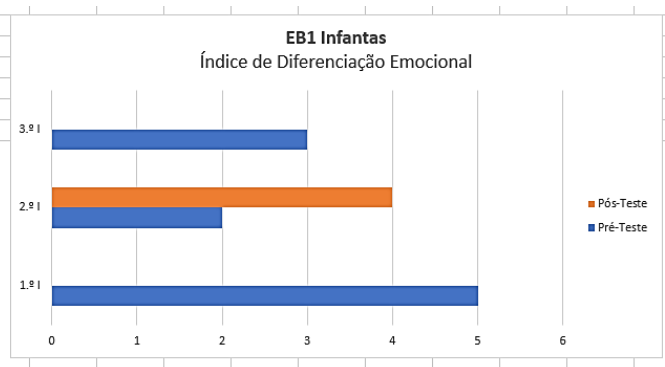
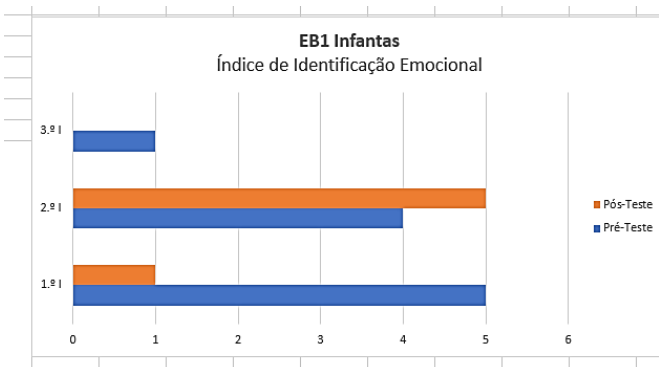
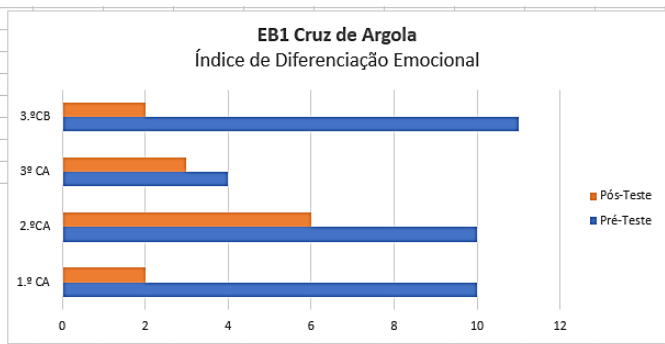
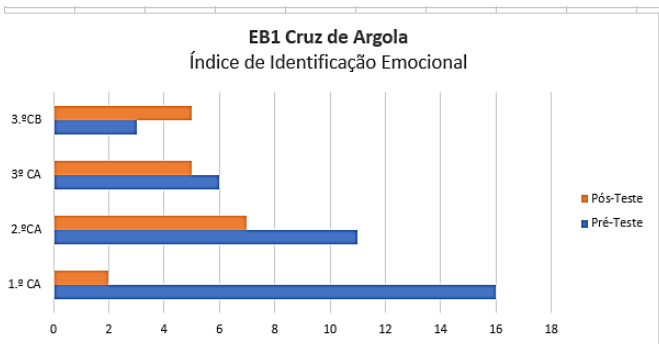
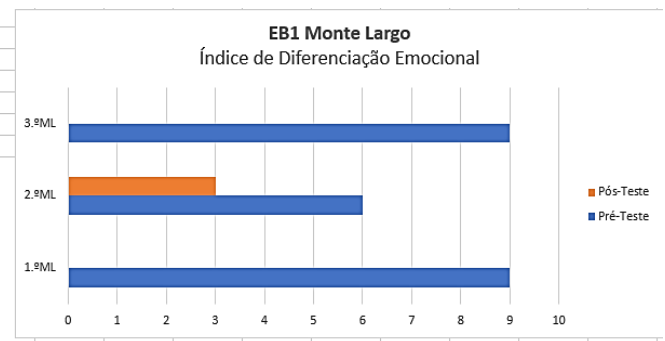
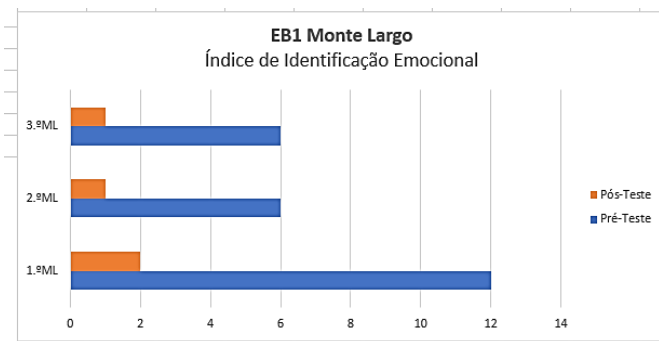
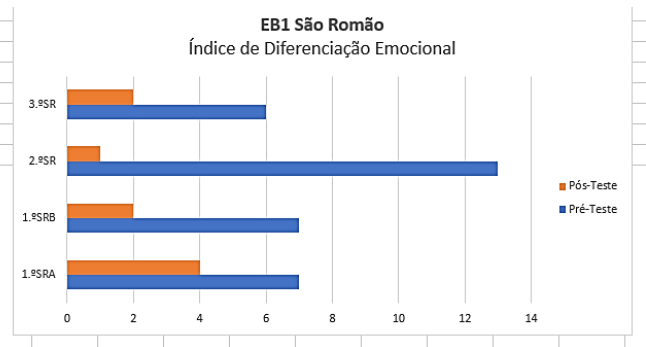
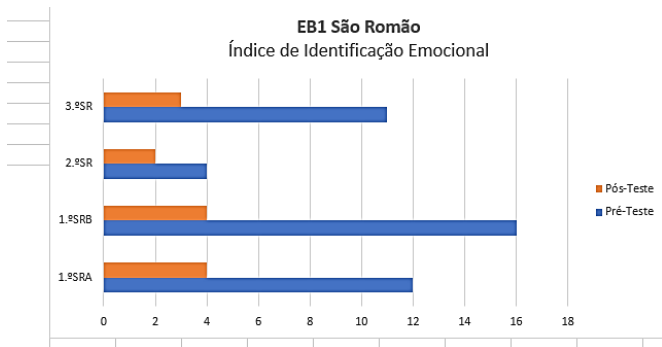
A competência emocional pode ser definida como uma ferramenta que permite dar resposta às exigências do contexto social, ajudando a criança a lidar com os desafios nos vários ambientes em que interage, permitindo ainda reconhecer como a comunicação das emoções e sentimentos afetam as relações. Esta competência inclui, para além de outras, ser capaz de reconhecer o estado emocional ou a possibilidade de experienciar múltiplas emoções, de identificar e diferenciar as emoções dos outros e utilizar vocabulário e expressão de emoções e sentimentos de acordo com o seu nível de desenvolvimento, o que inclui a capacidade de adaptação e gestão de emoções menos positivas.

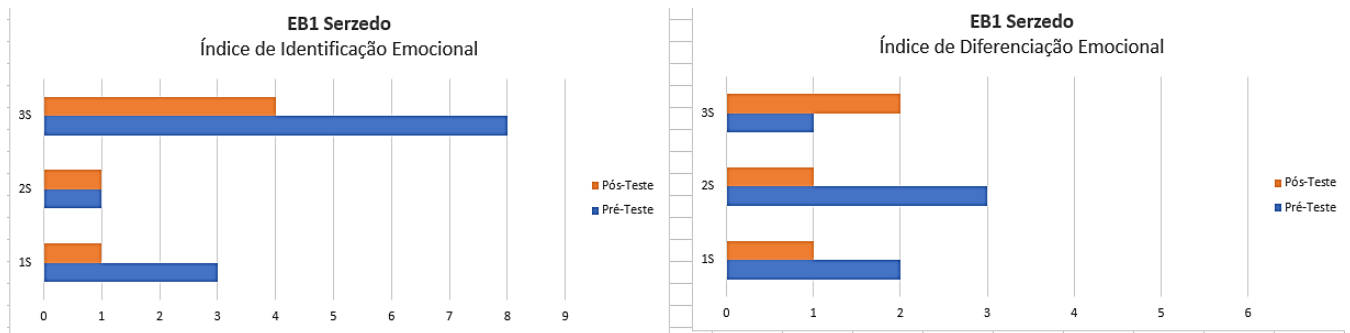
A diferenciação emocional pode assim ser entendida como a capacidade de usar palavras de emoção adequadas à especificidade das situações emocionais sentidas no momento e não de forma indiferenciada. Contudo a diferenciação emocional não se refere à riqueza do vocabulário que expressa a emoção em si, mas ao uso adequado e diferenciado de palavras, direcionadas para situações emocionais específicas.

Uma maior diferenciação emocional está relacionada com uma melhor capacidade de regulação emocional, melhor autoestima, menor intensidade de emoções negativas sentidas, menor stresse, menos neuroticismo e depressão e maior empatia, o que, segundo alguns estudos se associa a ligações afetivas mais estáveis. Pelo contrário, a incapacidade de diferenciar emoções pode promover comportamentos desadaptativos em resposta a uma emoção intensa, tal como a raiva e outros comportamentos agressivos associados a problemas do comportamento.

Neste sentido, foram recolhidos dados através de um pré e um pós testes, que com o intuito de avaliar a eficácia do Programa Aprender a Crescer nestas medidas.

O pré e pós teste pretende aferir os Índices de Identificação e de Diferenciação emocional das crianças que participaram no Programa Aprender a Crescer. Os seguintes resultados refletem o número de crianças que se encontravam abaixo do ponto de corte, ou seja, que demonstravam **défices** nos respetivos índices. Demonstram os resultados obtidos em dois momentos, no pré-teste (efetuado antes do início do Programa) e no pós-teste (aplicado no final do Programa):





Os gráficos anteriores indicam, claramente, que a implementação do Programa Aprender a Crescer teve um impacto muito significativo na Identificação e Diferenciação Emocional das crianças abrangidas. Note-se que, quase na totalidade das turmas, se verificou uma diminuição de crianças com défice no Índice de Identificação emocional e também no Índice de Diferenciação emocional. A única exceção foi o 2.º ano da EB1 de Infantas.

Face a estas evidências, torna-se clara a importância da promoção de competências socioemocionais, tendo em conta o seu impacto no sucesso relacional e social das crianças, nos vários ambientes em que se integram e em especial na família e na escola.

Os dados recolhidos são inequívocos quanto ao impacto gerado nos participantes. O aumento dos níveis de autoconfiança, de resiliência e empatia, com consequências quer nas aprendizagens, quer na sociabilidade, não foram medidos quantitativamente, mas, segundo informações recolhidas junto dos Professores Titulares de Turma e Encarregados de Educação, sofreram um impacto positivo com a implementação do Programa Aprender a Crescer.

Resultados da avaliação das sessões

Aspetos positivos:

- A implementação das sessões decorreu de uma forma globalmente positiva;
- A participação, em sala de aula, dos Professores Titulares de Turma, no decorrer das sessões constituiu uma mais valia para o desenvolvimento das sessões;
- A diversificação das atividades desenvolvidas contribuiu para o aumento dos níveis de participação e de motivação dos alunos;

- A participação dos alunos nas tarefas proposta foi muito significativa.

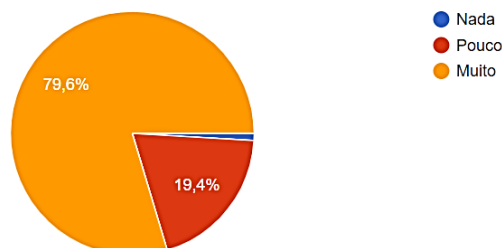
Constrangimentos:

- Os alunos acusaram alguma dificuldade de adaptação às novas rotinas/dinâmicas desenvolvidas em sala de aula, aquando do regresso do período de confinamento;
- O comportamento desajustado de alguns alunos em sala de aula condicionou a pontualmente a aplicação e/ou eficácia de algumas atividades mais dinâmicas.
- Alguns dos domínios passaram a ser desenvolvidos numa sessão única de 1h por se considerar que seria mais produtivo e que os resultados a alcançar seriam mais facilmente atingidos.

Resultados do questionário aos Encarregados de Educação

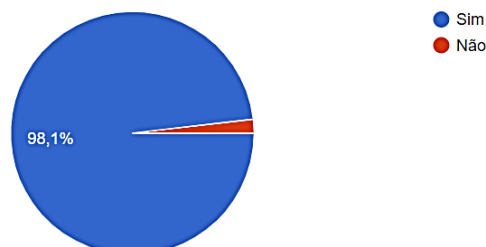
Considera que o programa “Aprender a Crescer” contribuiu para desenvolver as competências socioemocionais do seu educando?

108 respostas



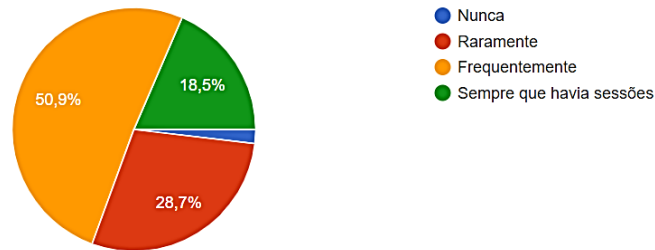
No futuro, gostaria que fossem trabalhados outros domínios das competências socioemocionais?

108 respostas



O/A seu/sua filho/a partilhava assuntos abordados nas sessões do Programa em casa?

108 respostas

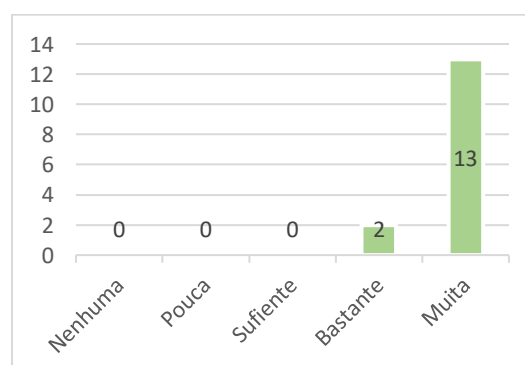


Das respostas dadas pelos inquiridos, pode concluir-se que os Encarregados de Educação consideram, globalmente, um nível elevado, de importância à implementação do programa de APRENDER A CRESCER, podendo inferir-se o seguinte:

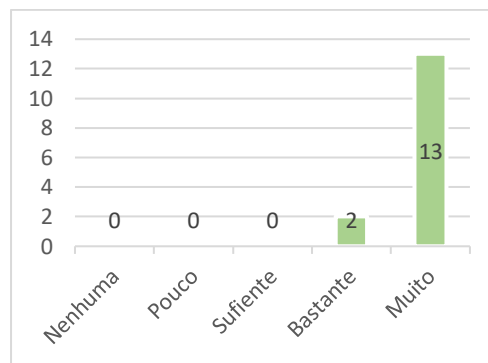
- 79,6% dos Encarregados de Educação entendem que o programa contribuiu para o desenvolvimento de competências socioemocionais nos seus educandos;
- 98,1% dos inquiridos gostaria de dar continuidade ao trabalho desenvolvido;
- O programa permitiu estimular o envolvimento e a partilha de experiências escola-casa, aumentado o envolvimento parental, ou seja, a maioria dos alunos partilhava em casa a experiência vivida nas sessões do programa (50,9% Frequentemente; 18,5% Sempre que havia sessões).

Resultado do questionário aos Professores Titulares de Turma

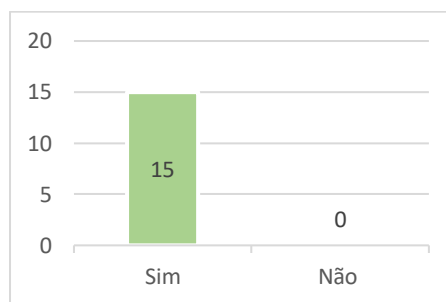
1. Que importância têm para si os programas de educação e desenvolvimento de competências socioemocionais?



2. Considera que o programa “Aprender a Crescer” contribuiu para desenvolver as competências socioemocionais dos seus alunos?



3. No futuro, gostaria que fossem trabalhados outros domínios das competências socioemocionais?



Das respostas dadas por todos os Professores Titulares de Turma envolvidos no programa, deduz-se que existe um nível elevado de concordância com as afirmações que lhes foram apresentadas, podendo concluir-se o seguinte:

- Consideram que a implementação de programas de educação e desenvolvimento de competências socioemocionais são importantes (13-Muito;2-Bastante);
- Concordam que o Programa Aprender a Crescer contribuiu para o desenvolvimento de competências socioemocionais nos seus alunos (13-Muito; 2-Bastante);
- Entendem que seria importante trabalhar mais domínios socioemocionais com os seus alunos (15-sim;0-não).

Medida 2: APRENDER A S.E.R.

1. Oficina de Desenvolvimento de Competências Pessoais e Sociais

Segundo o Programa Nacional de Saúde Escolar – 2015 e a Direção-Geral da Saúde, o desenvolvimento de competências socioemocionais ajuda os alunos a tornarem-se mais resilientes, permite-lhes reconhecer as suas próprias emoções e a maneira mais adequada de lidar com elas e gerir de forma mais responsável a tomada de decisões, sejam relacionadas com a sua saúde ou com a sua vida.

As crianças não nascem ensinadas. Ao contrário do que parece. O currículo escolar dita que até ao ensino secundário os alunos aprendam disciplinas essenciais para a vida adulta. Mas a par da Matemática, das Ciências, do Português e das línguas, há outro conjunto de aptidões que desempenham um papel importante no futuro de qualquer pessoa. Boa autoestima, perseverança e sociabilidade podem ajudar os alunos a obterem melhores resultados na escola. Foi nesta perspetiva que foi criada e implementada esta Oficina.

ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

A Oficina foi retomada no 3º período, com a sessão 4, nas turmas do 7ºE, 8ºE e 9ºE.

Sessão 4: Autoconceito

Datas: Semana de 5 a 9 de abril de 2021

Objetivos: Desenvolver o autoconceito e refletir; identificar características importantes no próprio e no outro;

Estratégia: Dinâmica da cebola

Material: Folhas A4 laranja, verdes, amarelas e azuis (em número igual ao de participantes – por cor); post-its em número igual ao de participantes; uma cesta;

Descrição: Nas várias folhas, era proposto aos alunos a reflexão e posterior resposta às seguintes perguntas:

- Folha laranja: O que gosto de vestir? O que gosto de comer? Que estilo de música gosto? Um hábito que tenho.
- Folha verde: O que reparo nos outros? Como é a minha vida social? Sobre o que falo normalmente com os meus amigos?
- Folha amarela: Crescer para mim significa.... Quais são os meus valores? Uma coisa boa para mim é.... Uma coisa má para mim é...
- Folha azul: Daqui a 10 anos vou... Eu acredito que... O que nunca irei fazer...

De seguida, os alunos embrulham as folhas por ordem contrária de resposta. A ideia é que as folhas fiquem envolvidas como se fossem cebolas, com as diferentes camadas lá dentro. Cada aluno terá que identificar a sua cebola, mas sem escrever qualquer nome seu.

De seguida, os alunos colocam as cebolas dentro de uma cesta, onde serão misturadas e baralhadas umas com as outras. Cada um tira uma cebola que não a sua. Assim que todos tenham uma cebola que não a sua, a dinamizadora dá um post-it a cada um e novas indicações: cada aluno irá abrir a cebola que tem em mãos com cuidado, e ler o que aquela pessoa partilhou com atenção e sem julgamentos. Assim que tiverem lido, devem, no post-it que lhes foi dado, deixar uma mensagem para a pessoa e colá-la na folha mais interna da cebola, a folha azul. Esta mensagem poderá ser uma consideração sobre a primeira impressão que tiveram sobre a pessoa, um conselho, um elogio. No fundo, aquilo que sentirem que devem dizer à pessoa que lhe permita melhorar no seu futuro.

As cebolas deverão agora ser novamente embrulhadas pela mesma ordem, e cada um deverá garantir que o desenho fica visível.

Chegado o último momento da atividade, cada participante terá agora a oportunidade de recuperar a sua cebola e de ler a mensagem que a pessoa secreta lhe escreveu, sem julgamentos ou influência de terceiros na sua opinião. A cebola é pessoal e intransmissível, pelo que cada um poderá, ou não, partilhar o que nela consta. Cada um poderá agora refletir sobre a mensagem que recebeu e de que forma isso lhe permitirá melhorar a nível pessoal no futuro.

Notas: Devido à dificuldade que os alunos tinham em refletir e passar para o papel determinados aspetos do seu self, esta dinâmica demorou mais tempo que o previsto, razão pela qual esta sessão contou apenas com a dinâmica de quebra-gelo e da “Cebola”.

Sessão 5: Autoestima

Datas: Semana de 11 a 16 de abril

Objetivos: Promover a autoestima e pensamentos positivos; fomentar a cultura do elogio sincero. Aumentar a autoconfiança.

Estratégia: “Dizer bem pelas costas”; círculo restaurativo: “Só boas notícias”.

Material: Folhas A4 (em número igual ao de participantes); fita-cola; caneta ou lápis.

Descrição: A dinamizadora distribui a cada um dos alunos uma folha, pedindo-lhes que escrevam o seu nome no verso e que a coloquem nas suas costas (com fita-cola papel).

Os alunos que deverão movimentar-se pela sala e ao mesmo tempo escrever nas costas dos colegas elogios e qualidades que definam o colega. Deve ficar explícito que só são permitidos aspetos positivos. Quando terminarem, cada aluno retira o papel das suas costas e lê em silêncio. Depois de lerem os seus papéis, é feita uma reflexão: Como se sentiram durante a atividade? Identificam-se com o que os colegas escreveram a vosso respeito? Houve alguma surpresa? Como acham que podemos levar este exercício para o dia-a-dia ou para nossa casa?

Em seguida, é feita nova atividade com o objetivo de refletir sobre aspetos e coisas positivas e aumentar a autoestima e a autoconfiança: “Círculo restaurativo” Só boas notícias”. Os alunos são convidados a, em de 5 minutos, anotar na folha as três notícias mais felizes de sua vida. Os alunos comentam depois as notícias, uma de cada vez, em grupo e em círculo, até que todos o façam. No final de cada volta, os alunos podem questionar os colegas ou comentar.

Sessão 6: Relações interpessoais e empatia

Datas: Semana de 26 a 30 de abril

Objetivos: Incentivar a partilha e o diálogo, sem julgar; refletir sobre estratégias de resolução de conflitos internos promovendo a resiliência.

Estratégia: “Jogo das diferenças”; Visualização de curtas-metragens e respetiva reflexão; “A panela de pressão”.

Material: Pen-drive com filmes; computador e tela; ficha A4 com uma panela de pressão, para preenchimento individual.

Descrição: Como quebra-gelo foi feito o “Jogo das diferenças”, jogado aos pares. Um dos alunos olha com atenção para o colega durante 30 segundos, De seguida, vira-se de costas e o colega terá que alterar um detalhe/pormenor (ex.: tirar um brinco, dobrar uma manga da camisa, desapertar um cordão da sapatilha, mas algo visível). Depois o outro aluno volta-se de novo e olha para o colega, tentando identificar a diferença. O exercício é repetido até todos terem ido ao centro.

Se seguida, os alunos visualizam duas curtas-metragens: “The bridge” e “Joy & Heron”. São dados 3 minutos, no final de cada visualização, para refletirem sobre o que viram e de seguida, em círculo e um de cada vez, cada aluno reflete em voz alta, dando a sua opinião.

Por fim, é feita a dinâmica da “Panela de pressão”. Os alunos são então convidados a escrever na sua folha “panela de pressão”, as situações em que se sentem como uma panela de pressão, e as estratégias encontradas para “aliviar a pressão”.

Os alunos são depois convidados a partilhar o que escreveram, podendo a dinamizadora acrescentar outras estratégias caso necessário, como por exemplo:

contar até 20, respirar fundo, ir passear, escrever o que aconteceu, partilhar com alguém como nos estamos a sentir, ir falar com a pessoa que nos magoou, ouvir música, etc.

Nota: caso haja partilha de estratégias desadequadas, deve haver uma reflexão crítica sobre as consequências dessas estratégias – por exemplo: “quando estou irritado ou triste, como porcaria.”, “e se te irritares ou ficares triste todos os dias? Vais comer porcaria todos os dias, a toda a hora? Os problemas vão desaparecer? Ou vão aparecer outros? Às vezes usamos estratégias que nos fazem sentir bem no momento, mas depois trazem consequências piores para a nossa vida.

Sessão 7: Empatia

Datas: Semana de 3 a 7 de maio

Objetivos: Sensibilizar os alunos sobre a importância da empatia; Refletir sobre possíveis soluções capazes de fazer frente aos problemas do coletivo; Promover o espírito de grupo e empatia.

Estratégia: Leitura de uma história: “Até para construir o céu será preciso imaginação; disputa pela laranja; aproxima-te da linha se...

Material: Uma laranja; fita-cola castanha.

Descrição: É feita a leitura em voz alta, pela dinamizadora, da história. São dados 2 minutos para que os alunos reflitam e de seguida é feita a seguinte questão: Porquê uma “expressão tranquila, saciada e feliz” nos habitantes do Céu?

A questão tem por finalidade sensibilizar os alunos para a importância da cooperação solidária potenciando destrezas para dar resposta a problemas do nosso quotidiano, num mundo em mudança.

Depois de terem refletido, individualmente e em grupo, é lido o último parágrafo da história, que havia sido propositadamente suprimido. É feita nova reflexão.

De seguida, 6 alunos voluntários, formam 2 grupos. No centro da sala deve estar uma mesa, onde será colocada uma laranja. Os restantes alunos serão observadores, tendo que conseguir ver o que se passa na mesa.

A dinamizadora dá instruções diferentes a cada um dos grupos: a um diz que precisa que eles negociem e consigam a laranja para fazer um sumo e a outro que precisa da laranja para fazer um bolo. Poderão haver várias soluções. Ex: Um grupo fica com a laranja e outro sem nada; um grupo fica com a laranja e outro com algo em troca; cada grupo fica com metade, etc. Mas a melhor solução é: um grupo fica com a raspa e outro grupo fica com o sumo, assim ambos cumprem os seus objetivos e não há desperdício! Caso os alunos não consigam chegar à melhor solução, a dinamizadora pode “congelar”

a ação e pedir a 2 observadores que ajudem os grupos a resolver o problema. No final é feita uma reflexão sobre a atividade.

Por fim, a atividade “Aproxima-te da linha se...” O espaço é dividido em duas partes, “traçando” uma linha com fita-cola castanha.

A dinamizadora deverá pedir aos alunos que se dividam em 2 grupos. O primeiro deverá colocar-se no lado direito da linha e o segundo deverá colocar-se do lado esquerdo. Estando os dois grupos junto à linha deverão dar um passo atrás e ficarem todos à mesma distância da linha. Cada participante deverá estar frente-a-frente com um outro participante situado no lado oposto da linha.

A dinamizadora deverá criar o ambiente para o que se vai viver, explicando aos formandos que a dinâmica tem a ver com a realidade de cada um, com a sua vida e que devem ser verdadeiros.

No início as frases são de fácil resposta. No entanto, com o evoluir da dinâmica, as perguntas vão sendo mais profundas e difíceis. Por esta razão, o animador deverá cultivar um ambiente de maior seriedade, pedindo que exista um clima de respeito mútuo, sem preconceitos e julgamentos.

Nota: Esta dinâmica ajuda-nos a combater os estereótipos, identificando pontes com os outros que não sabíamos existirem. Quando nos permitimos conhecer o outro como ele é, descobrimos que, independentemente do seu contexto ou realidade, estamos ligados. Por outro lado, a capacidade de respeitar o outro como alguém diferente de mim é essencial. Nesta dinâmica, somos também confrontados com a diferença e cada um é convidado a desenvolver o sentimento de empatia, tornando-se mais tolerante e capaz de aceitar os outros tal como são.

Sessão 8: Autoavaliação e convívio

Datas: Semana de 3 a 7 de maio

Objetivos: Relembrar os alunos dos conteúdos abordados nas diferentes sessões; avaliar de forma informal as atividades desenvolvidas; valorizar a participação e empenho nas atividades da Oficina.

Estratégia: Apresentação do resumo das 8 sessões; “A mão”; entrega dos diplomas.

Material: Pen-drive com resumo das sessões; Folhas A4, Diplomas personalizados.

Descrição: É feito um “flashback” de todas as sessões, para que os alunos relembrem as principais atividades desenvolvidas e consequentes reflexões.

De seguida, os alunos realizam a dinâmica “A mão”. De forma a avaliar atividades previamente desenvolvidas durante a Oficina, os alunos são desafiados a desenhar a própria mão numa folha.

Após desenharem a própria mão, deverão preencher com diferentes informações cada “dedo”, conforme as seguintes indicações:

- Dedo mindinho: a sessão que mais gostaram;
- Dedo anelar: O impacto que a Oficina poderá ter no futuro (enquanto turma ou enquanto pessoa);
- Dedo médio: A sessão que menos gostaram;
- Dedo indicador: Um compromisso que querem fazer com o grupo ou com vocês próprios;
- Dedo polegar: A atividade ou momento que vão guardar para sempre.

Depois de completarem todos a mão, a dinamizadora propõe a apresentação do resultado. Só partilha quem quer.

Por fim, são distribuídos os diplomas.

Na semana de 12 a 16 de abril teve lugar a Sessão 0 da Oficina nas turmas do 7ºC, 7ºD, 8ºC e 8ºD. A planificação das sessões sofreu algumas alterações, uma vez que na primeira fase de implementação da Oficina, 3 das 9 sessões tiveram que ser reajustadas para o regime *online*. Desta forma, as Sessões 1, 2, 3, 4 e 5 foram ligeiramente diferentes.

Sessão 1: Coesão Grupal

Datas: Semana de 26 a 30 de abril de 2021

Objetivos: Desencadear um debate para o estabelecimento de regras, no qual todos devem participar; ter consciência da individualidade de cada um; identificar os pontos comuns e promover o respeito dentro do grupo.

Estratégia: Definição das regras do grupo; quem somos eu?

Material: Cartolina; Post-its; Canetas; Folhas com estrela desenhada.

Descrição: Na definição de regras, cada aluno escreve 2 regras que considera fundamentais para o funcionamento do grupo (1 regra por post-it). A facilitadora lê as leis, uma a uma, e posteriormente são votadas. Depois de um consenso, as leis mais votadas serão escritas numa cartolina, e todos os alunos assinam por baixo. A cartolina com as regras será afixada em todas as sessões. As mesmas devem ser redigidas na positiva.

De seguida, cada aluno deverá ter uma folha com uma estrela desenhada e uma caneta ou lápis. A estrela será a representação da identidade de cada um, sendo cada ponta uma característica pessoal.

No centro da estrela o aluno escreve o seu nome e em cada ponta vai responder, escrevendo, às seguintes afirmações:

- Se eu fosse um animal seria...
- Há um incêndio em tua casa, e só podes levar contigo 3 objetos pessoais. Comigo levo...
- Se eu fosse uma cor seria...
- Sou primavera, verão, outono ou inverno?
- Quando for adulto quero muito...

No final os alunos leem as suas respostas, uma a uma, e à medida que algum colega der uma resposta igual à sua, ele escreve o seu nome na ponta da estrela correspondente. Depois de todos compararem as estrelas, será feita uma avaliação conjunta sobre a individualidade de cada um e as características que têm em comum.

Sessão 2: Comunicação

Datas: Semana de 3 a 7 de maio

Objetivos: Refletir sobre a importância de nos focarmos na tarefa, dos pormenores numa apresentação e a importância da interação com o outro; aperceber-se das diferentes ferramentas de comunicação, sobretudo de voz, gestos e interação. Exercitar a explicação oral e a concentração nos pormenores; refletir sobre as barreiras da comunicação e da importância e impacto na nossa vida quotidiana.

Estratégia: “O mundo e a perceção”; “O que estou a ver”; “Quem conta um conto acrescenta um ponto”.

Material: Folha A4 com desenhos geométricos; Folhas A4 para todos/as os/as alunos/as; Canetas ou lápis; História.

Descrição: A dinamizadora começa por explicar a atividade: os alunos terão que se focar nas instruções dadas, executando-as e sem fazer perguntas.

Os alunos pegam numa folha A4 e a Técnica inicia as instruções:

- Vamos rasgar a parte direita de cima da folha;
- Vamos dobrar a folha em dois;
- Vamos rasgar a parte esquerda acima da folha;
- Vamos dobrar uma vez mais a nossa folha;
- Agora vamos rasgar a parte esquerda debaixo da folha;
- Vamos dobrar uma vez mais;
- Por fim, vamos rasgar a parte direita debaixo da folha.

De seguida, os alunos desdobram a folha e olham para o resultado. Depois partilham com todos, mostrando para a camera do PC. O objetivo é percebermos que todos somos diferentes e por isso temos diferentes perceções – percebemos de forma diferente a mesma mensagem. Os alunos partilham a sua opinião e refletem em conjunto.

Na dinâmica seguinte, a dinamizadora deverá dar a um aluno voluntário uma folha com um desenho geométrico complexo e abstrato. Ele deve estudá-lo sem o mostrar. Os restantes participantes devem ter uma folha branca e uma caneta e deverão seguir as instruções que vão ser dadas, em silêncio.

De costas para o grupo, o voluntário deverá descrever, em voz alta e audível, o desenho que tem nas mãos. O objetivo da atividade é que o grupo, seguindo as instruções que lhe são dadas, represente na folha em branco o desenho descrito.

Quando o emissor já tiver feito o seu trabalho de descrição do desenho e não tiver nada a acrescentar, faz uma ronda pelos desenhos dos restantes para que ele próprio possa avaliar o resultado que está a obter com a sua apresentação oral.

Na segunda fase, na qual continua a não ser possível utilizar os gestos, passa a haver interação entre emissor e recetores: perguntas e respostas.

Na terceira fase são permitidos os gestos.

Ao longo da dinâmica fica bastante claro para todos como é difícil fazer uma descrição apenas oral, a importância dos pormenores numa apresentação, a facilidade com que se criam mal entendidos, a importância da interação com a audiência e de intercalar momentos de apresentação com momentos de escuta, e a importância dos gestos como ferramenta poderosa da comunicação.

Na última atividade são precisos 10 alunos, que podem ser voluntários ou escolhidos por sorteio. Destes, 9 saem da sala e um fica dentro, juntamente com os restantes alunos que vão assistir. É lida uma história em voz alta e depois essa história é dada ao elemento que ficou dentro da sala para que a leia de novo com atenção.

Entra na sala o 2º aluno, e o aluno que leu a história deve contar-lhe o que leu; Entra o 3º aluno, a quem o 2º aluno irá contar o que lhe foi dito. E continuamos assim até todos terem ouvido a história.

No final, a história é lida novamente em voz alta, desta vez para a turma toda, para que todos vejam e possam perceber as deturpações que a mesma sofreu.

No final é promovida a discussão sobre a “moral” da atividade.

Sessão 3: Autoconceito

Datas: Semana de 10 a 14 de maio de 2021

Objetivos: Refletir na forma como se sentem, exteriorizando-o, aumentando o vocabulário emocional; desenvolver o autoconhecimento e refletir;

Estratégia: “Bom dia, hoje sinto-me” e Dinâmica da cebola.

Material: Folhas A4 laranja, verdes, amarelas e azuis (em número igual ao de participantes – por cor); post-its em número igual ao de participantes; uma cesta;

Descrição: Na primeira atividade, pretende-se “quebrar o gelo” ao mesmo tempo que se desperta os alunos para a atividade. A ideia é que um de cada vez, e por ordem alfabética, os/as alunos/as digam o seu nome e como se sentem naquele momento (Ex: “Eu sou a Ana e hoje sinto-me feliz”).

O aluno que se segue faz primeiro referência à colega anterior, dizendo como se sente hoje, e depois diz o seu nome e como se sente. (Ex: “A Ana hoje sente-se feliz. Eu sou o Bruno e hoje sinto-me...”).

E assim sucessivamente até todos se terem exprimido. Na dinâmica seguinte, e pegando nas várias folhas, foi proposto aos alunos a reflexão e posterior resposta às seguintes perguntas:

- Folha laranja: O que gosto de vestir? O que gosto de comer? Que estilo de música gosto? Um hábito que tenho.
- Folha verde: O que reparo nos outros? Como é a minha vida social? Sobre o que falo normalmente com os meus amigos?
- Folha amarela: Crescer para mim significa.... Quais são os meus valores? Uma coisa boa para mim é.... Uma coisa má para mim é...
- Folha azul: Daqui a 10 anos vou... Eu acredito que... O que nunca irei fazer...

De seguida, os alunos embrulham as folhas por ordem contrária de resposta. A ideia é que as folhas fiquem envolvidas como se fossem cebolas, com as diferentes camadas lá dentro. Cada aluno terá que identificar a sua cebola, mas sem escrever qualquer nome seu.

De seguida, os alunos colocam as cebolas dentro de uma cesta, onde serão misturadas e baralhadas umas com as outras. Cada um tira uma cebola que não a sua. Assim que todos tenham uma cebola que não a sua, a dinamizadora dá um post-it a cada um e novas indicações: cada aluno irá abrir a cebola que tem em mãos com cuidado, e ler o que aquela pessoa partilhou com atenção e sem julgamentos. Assim que tiverem lido, devem, no post-it que lhes foi dado, deixar uma mensagem para a pessoa e colá-la na folha mais interna da cebola, a folha azul. Esta mensagem poderá ser uma consideração sobre a primeira impressão que tiveram sobre a pessoa, um conselho, um elogio. No fundo, aquilo que sentirem que devem dizer à pessoa que lhe permita melhorar no seu futuro.

As cebolas deverão agora ser novamente embrulhadas pela mesma ordem, e cada um deverá garantir que o desenho fica visível.

Chegado o último momento da atividade, cada participante terá agora a oportunidade de recuperar a sua cebola e de ler a mensagem que a pessoa secreta lhe escreveu, sem julgamentos ou influência de terceiros na sua opinião. A cebola é pessoal e intransmissível, pelo que cada um poderá, ou não, partilhar o que nela consta. Cada um

poderá agora refletir sobre a mensagem que recebeu e de que forma isso lhe permitirá melhorar a nível pessoal no futuro.

Notas: Devido à dificuldade que os alunos tinham em refletir e passar para o papel determinados aspetos do seu self, esta dinâmica demorou mais tempo que o previsto, razão pela qual esta sessão contou apenas com a dinâmica de quebra-gelo e da “Cebola”.

Sessão 4: Autoestima

Datas: Semana de 17 a 21 de maio de 2021

Objetivos: Promover a autoestima e pensamentos positivos; fomentar a cultura do elogio sincero; aumentar a autoconfiança.

Estratégia: “Dizer bem pelas costas”; Círculo restaurativo “Só boas notícias”.

Material: Folhas A4 (em número igual ao de participantes); fita-cola; caneta ou lápis.

Descrição: A dinamizadora distribui a cada um dos alunos uma folha, pedindo-lhes que escrevam o seu nome no verso e que a coloquem nas suas costas (com fita-cola papel). Os alunos que deverão movimentar-se pela sala e ao mesmo tempo escrever nas costas dos colegas elogios e qualidades que definam o colega. Deve ficar explícito que só são permitidos aspetos positivos. Quando terminarem, cada aluno retira o papel das suas costas e lê em silêncio. Depois de lerem os seus papéis, é feita uma reflexão: Como se sentiram durante a atividade? Identificam-se com o que os colegas escreveram a vosso respeito? Houve alguma surpresa? Como acham que podemos levar este exercício para o dia-a-dia ou para nossa casa?

Em seguida, é feita nova atividade com o objetivo de refletir sobre aspetos e coisas positivas e aumentar a autoestima e a autoconfiança: Círculo restaurativo “Só boas notícias”. Os alunos são convidados a, em de 5 minutos, anotar na folha as três notícias mais felizes de sua vida. Os alunos comentam depois as notícias, uma de cada vez, em grupo e em círculo, até que todos o façam. No final de cada volta, os alunos podem questionar os colegas ou comentar.

Sessão 5: Gestão Emocional

Datas: Semana de 24 a 28 de maio de 2021

Objetivos: Refletir sobre as emoções; aumentar o vocabulário emocional; provocar nos alunos uma sensação de relaxamento e diminuição do stress.

Estratégia: Emoções: o que fazer com elas? Meditação guiada: a árvore.

Material: 5 cartolinas (de 5 cores: vermelha, amarela, azul, verde e preta); música para meditação.

Descrição: A atividade inicia-se com a divisão do grande grupo em 5 pequenos grupos. Seguidamente, a cada grupo é atribuída uma emoção: Raiva, Alegria, Tristeza, Calma e Medo (por sorteio, tiram um papel à sorte e a cor que sair, é a emoção que irão trabalhar: vermelho para Raiva, amarelo para Alegria, azul para Tristeza, verde para a Calma e preto para o Medo).

Distribuem-se cartolinas e cada grupo tem de responder às seguintes perguntas, a respeito da emoção que lhes calhou:

- O que é, para mim, essa emoção? Em que situações me sinto dessa forma?
- O que devo fazer quando sinto essa emoção?
- O que não devo fazer quando sinto essa emoção?
- O que posso fazer quando vejo alguém a exteriorizar essa emoção?

Reflexão: No final, todos os grupos apresentam os seus trabalhos, debatendo e fazendo recomendações aos outros grupos (ex.: “eu não acho que se deve atirar coisas pelo ar quando se tem raiva”, “eu acho que quando uma pessoa tem medo, não deve ficar sozinha, deve procurar ajuda.”)

Estava prevista uma meditação guiada no final da primeira atividade, mas os/as alunos/as revelaram imensas dificuldades em refletir nas suas emoções e em exprimir-se. Não houve tempo suficiente para realizar a segunda atividade.

A partir desta fase a planificação manteve-se. A Sessão 6 e a Sessão 7 tiveram lugar na semana de 31 de maio a 4 de junho e a Sessão 8 na semana de 7 a 11 de junho.

O quadro seguinte pretende demonstrar o número de alunos abrangidos pela Oficina, por ano e turma:

Turma	Número de alunos
7°C	28
7°D	22
7°E	17
8°C	18
8°D	19
8°E	17
9°E	18
Total	139

Avaliação da Oficina

A avaliação da Oficina teve 3 momentos principais: o pré e o pos-teste, a autoavaliação contínua por parte da dinamizadora e a avaliação qualitativa por parte dos alunos, que teve lugar na Sessão 8, com a dinâmica “A mão”. Neste exercício os alunos, após uma pequena reflexão, preenchem individualmente a sua mão. Nesta reflexão, os alunos indicavam qual a sessão que mais gostaram e a que menos gostaram, e, acima de tudo, o impacto que a Oficina poderá ter no futuro, quer enquanto ser individual quer enquanto turma.

Em relação ao questionário que os alunos tiveram que responder antes das sessões iniciarem e no final – “Para mim é fácil” - este revelou-se demasiado longo. Passados alguns minutos desde que haviam iniciado, os alunos desconcentravam-se com facilidade e a dada altura a única preocupação era terminar. Aconselha-se, pois, a realização de um questionário mais curto, para que as respostas possam ser mais credíveis.

Pré e pós teste

Escala de Avaliação de Competências Pessoais e Sociais

Segundo Bandura (1976, cit. Matos & Gaspar, 2015), a aprendizagem das competências pessoais e sociais começa logo no início da vida e continua pela vida fora, acontecendo, em geral, como um processo natural de imitação, sublinhando o papel dos modelos sociais disponíveis no envolvimento do indivíduo. Cacioppo (2002) refere ainda que as competências pessoais e sociais são essenciais para a capacidade do indivíduo desenvolver e manter relações duradouras, bem como para a sua identidade e participação na comunidade (Matos & Gaspar, 2015).

Desta forma, e para tentar avaliar algumas destas competências, os alunos abrangidos pela Oficina preencheram um questionário: “Para mim é fácil” – Escala de Avaliação de Competências Pessoais e Sociais. Esta escala avalia 5 dimensões:

Escala/Dimensões	Nº itens
Escala total	43
Resolução de Problemas	13
Competências Básicas	10
Regulação Emocional	7
Relações Interpessoais	8
Definição de objetivos	4

Ao analisar e comparar as respostas dadas no pré-teste e no pós-teste, constatou-se que não houve grandes alterações dignas de nota. Passa-se a citar aquelas que merecem algum destaque:

Na dimensão **Resolução de Problemas**, comparando o pré-teste com o pós-teste, em relação à questão “Para mim é fácil pedir ajuda”, houve um ligeiro aumento (3,9%) na opção “Sempre” e um decréscimo (5,7%) na resposta “Poucas vezes”. À questão “Para mim é fácil compreender os meus sentimentos”, houve mais alunos/as (4,2%) a responder “Algumas vezes” e menos alunos/as (5,7%) a responder “Nunca” ou “Às vezes”. Na questão “Para mim é fácil perceber quando estou a viver uma situação difícil e é melhor pedir ajuda”, aumentaram significativamente (8,9%) os/as alunos/as a responder “Muitas vezes” ou “Sempre”, ao mesmo tempo que também diminuíram (7,1%) as respostas “Nunca” ou “Poucas vezes”.

Na dimensão **Competências Básicas**, e comparando o pré-teste com o pós-teste, há duas questões que merecem atenção. “Para mim é fácil dar elogios” e “Para mim é fácil lidar com os colegas da escola”. Na primeira questão, houve um aumento significativo das respostas “Muitas vezes” ou “Sempre” – 18%. Já em relação à segunda, houve uma diminuição de 14,5% nas opções “Muitas vezes” ou “Sempre”. À partida, poderia esperar-se, pelo contrário, um aumento do número de respostas “Muitas vezes” ou “Sempre”. Uma das conclusões que se poderá tirar, prende-se com o facto de os/as alunos/as, após a realização de algumas dinâmicas – que implicaram diálogo e confronto de ideias – poderão ter adquirido uma perceção diferente daquela que tinham inicialmente, e que afinal, lidar com colegas tão diferentes não será uma tarefa assim tão fácil.

Na dimensão **Regulação Emocional**, à questão “Para mim é fácil acalmar-me quando tenho uma situação difícil”, houve um ligeiro aumento (4,9%) na opção “Muitas vezes” e nenhuma alteração significativa na opção “Sempre”. No que diz respeito à questão “Para mim é fácil falar calmamente sem me enervar, quando tenho uma zanga com alguém”, houve um decréscimo na opção “Nunca” – 6,2% e um aumento significativo na opção “Muitas vezes” – 12%.

Na dimensão **Relações Interpessoais**, não houve grandes alterações quando comparados o pré-teste com o pós-teste. Apenas uma questão que mereça alguma atenção: “Para mim é fácil compreender os sentimentos dos outros”. Em relação a esta questão, houve um aumento (5,7%) nas respostas “Muitas vezes” ou “Sempre” mas ao mesmo tempo, as respostas “Poucas vezes” também aumentaram – 4,6%.

Por fim, na dimensão **Definição de Objetivos**, na questão “Para mim é fácil deixar-me levar pelas emoções quando me entusiasmo”, houve um aumento de 5,9% nas

respostas “Nunca” e “Poucas vezes” e um decréscimo de 3,5% nas respostas “Sempre”. Na questão “Para mim é fácil ter dificuldade em prestar atenção durante uma aula aborrecida” houve menos alunos/as (2,2%) a responder “Nunca” e mais alunos/as (5,5%) a responder “Sempre”. Por fim, na questão “Para mim é fácil ficar nervoso quando as coisas não correm da forma que quero”, houve uma ligeira diminuição das respostas “Muitas vezes” e “Sempre” – 4,3%.

Avaliação da Oficina pelos alunos – Exercício da mão

Turma	7ºE
Sessão que mais gostaram	5; 7
Sessão que menos gostaram	3
Impacto da Oficina (na turma ou no/a aluno/a)	<ul style="list-style-type: none"> • Descoberta de coisas novas sobre alguns colegas; • Relacionamento enquanto turma melhorou – mais respeito e união; • Mudança na forma como passei a ver alguns colegas; • Mais autoestima e capacidade de reflexão.

Turma	8ºE
Sessão que mais gostaram	1; 6; 3.
Sessão que menos gostaram	0
Impacto da Oficina (na turma ou no/a aluno/a)	<ul style="list-style-type: none"> • Maior conhecimento sobre alguns colegas; • Relacionamento enquanto turma melhorou – mais respeito e união; • Mais importância a alguns valores: amizade, empatia e respeito.

Turma	9ºE
Sessão que mais gostaram	5; 7.
Sessão que menos gostaram	2; 6.
Impacto da Oficina (na turma ou no/a aluno/a)	<ul style="list-style-type: none"> • Maior conhecimento sobre alguns colegas da turma; • Maior proximidade entre os colegas; • Mais trabalho de grupo e união; • Mais autoestima e facilidade em elogiar; • Colocar-se mais no lugar do outro e pensar menos em si próprio; <p>Aprendizagem de conceitos novos.</p>

Turma	7ºC
Sessão que mais gostaram	4; 7.
Sessão que menos gostaram	0; 2.
Impacto da Oficina (na turma ou no/a aluno/a)	<ul style="list-style-type: none"> • Ajudou a ganhar mais confiança e autoestima; • Sem impacto, pois foram poucas. <p>A turma revelou, neste exercício, pouca capacidade reflexiva e uma grande dificuldade em expressar-se. Todos/as, à exceção de uma aluna, escreveram que a Oficina não teve qualquer impacto, uma vez que foram poucas sessões. Contudo, quando precisam referir um compromisso que querem fazer com o grupo ou com eles próprios, as respostas indiciam algum possível impacto das dinâmicas efetuadas ao longo das sessões. Senão vejamos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Defender mais os colegas; • Ser mais amigo; • Desabafar mais;

	<ul style="list-style-type: none"> • Pensar mais em mim; • Tentar ter mais calma; • Não ser tão dura comigo; • Não haver grupos dentro da turma.
--	--

Turma	7ºD
Sessão que mais gostaram	4; 7.
Sessão que menos gostaram	7; 8.
Impacto da Oficina (na turma ou no/a aluno/a)	<ul style="list-style-type: none"> • Melhorou o comportamento de alguns colegas/relações, noutros piorou; • Sem impacto; • Mais união e comunicação entre alguns colegas; • Alguns colegas ficaram mais humildes e prestáveis; • Impacto positivo enquanto pessoa; • Esperança que relações melhorem no futuro.

Turma	8ºC
Sessão que mais gostaram	7.
Sessão que menos gostaram	4.
Impacto da Oficina (na turma ou no/a aluno/a)	<ul style="list-style-type: none"> • Descoberta de coisas novas sobre alguns colegas; • Relacionamento enquanto turma melhorou; • Mais união e comunicação; • Maior convivência; • Impacto positivo.

Turma	8ºD
Sessão que mais gostaram	4; 7.
Sessão que menos gostaram	2; 5.
Impacto da Oficina (na turma ou no/a aluno/a)	<ul style="list-style-type: none">• Maior conhecimento entre colegas;• Aumento do autoconhecimento;• Mais empatia e preocupação com o outro;• Espaço de criação de memórias; <p>Sem grande impacto, uma vez que a turma já é unida.</p>

Resultados da avaliação das sessões

7ºE: Apesar de ser uma turma pequena, é muito barulhenta, com alguns elementos mais desestabilizadores. Apresentam alguma dificuldade em realizar introspeções, refletir e projetar-se no futuro. Funcionam bem enquanto grupo, sendo uma turma unida e com grande capacidade de trabalhar em grupo. Seria necessário continuar a trabalhar a turma, insistindo mais em determinadas temáticas como a Gestão Emocional e o Autoconhecimento.

8ºE: Apesar de a turma ser pequena, o conceito de grupo é quase inexistente. Existem muitos sub-grupos dentro do grande grupo, o que dificultou algumas dinâmicas. Revelam pouco conhecimento sobre o outro e alguns elementos demonstram ter baixa autoestima. Seria necessário a continuação deste trabalho com a turma, no sentido de trabalhar mais o conceito de grupo, a importância das relações interpessoais e a Autoestima.

9ºE: Turma muito unida, com grande sentimento de grupo e de pertença. Sempre se mostrou disposta a novas aprendizagens, estando sempre muito atenta, comunicativa e interventiva. Alguns alunos demonstraram alguma falta de autoconhecimento, mas prontamente havia colegas que os ajudavam, revelando que os conhecem melhor, em alguns aspetos, do que o próprio.

7ºC: A turma revelou pouca capacidade reflexiva, incapacidade de se projetar no futuro, dificuldade em realizar introspeções, pouco autoconhecimento e dificuldade em expressar-se. Alguns alunos precisavam mesmo de um trabalho mais individualizado no sentido de se trabalhar conceitos como a autoestima, autoconhecimento, gestão emocional e criatividade. Apesar de as atividades, no geral, terem corrido bem, é uma turma um pouco difícil de motivar.

7ºD: Turma grande e com muitos conflitos internos. Têm pouco sentido de grupo e revelam pouca união entre eles. É uma turma que precisa ser trabalhada nesse sentido: coesão grupal, relações interpessoais e empatia. Em relação a esta última competência, importa referir que, enquanto parte da turma escolheu a sessão 7 como a sua preferida (devido à dinâmica “Aproxima-te da linha se...”), outra parte da turma referiu esta sessão como sendo a que menos gostaram. Isto porque, nesta sessão, foi realizado outro exercício: “O castigo”. Nesta dinâmica, cada aluno teria que escrever num papel um castigo e o nome do colega a quem “dedicavam” esse castigo. Todos os papéis eram assinados pelo autor. Após a recolha dos castigos, a técnica lembra os alunos da velha máxima: “Não desejes aos outros o que não queres para ti”. Desta forma, o castigo teria que ser cumprido pelo autor do mesmo e não pelo seu destinatário. Posto isto, alguns alunos demonstraram uma grande frustração, e falta de empatia, pois estavam ansiosos que os colegas cumprissem o seu castigo.

8ºC: Turma muito pequena mas com alguns alunos conflituosos. Poder-se-á dizer que existem 2 grupos de alunos na turma: os que estão mais motivados para a aprendizagem e os que não estão. Nota-se falta de empatia entre alguns alunos e muita dificuldade em elogiar o outro. É uma turma que necessita ser trabalhada no sentido de desenvolver um maior espírito de grupo e de pertença. Competências como a autoestima e relações interpessoais também precisam ser estimuladas.

8ºD: Turma bastante unida com um conceito de grupo bastante desenvolvido. Possuem um bom autoconceito e uma empatia enorme. Era a única turma que pedia para a Técnica participar nas atividades. Todas as dinâmicas foram bem recebidas e realizadas com grande empenho.

Reflexão final

No geral, os alunos apresentam uma enorme dificuldade em perceber o que sentem e em expressar os sentimentos. É, pois, pertinente que se invista mais na gestão e regulação emocional, com atividades e dinâmicas centradas nas emoções e na literacia emocional. Outra das dificuldades sentidas por grande parte dos/as alunos/as prende-se com a incapacidade de refletir na vida passada, como por exemplo a infância e os principais acontecimentos da mesma. Os/As alunos/as demonstram ainda muita dificuldade em projetarem-se num futuro mais ou menos próximo (10 anos), e muitos/as deles/as não conseguem indicar os seus sonhos.

A empatia é outra questão que deve ser insistentemente trabalhada, pois grande parte dos conflitos que surgem na escola se devem à falta da mesma.

Por fim, aconselha-se a implementação de Oficinas de Desenvolvimento Pessoal e Social (talvez com menos sessões) nas turmas do 2º ciclo. Crê-se que quanto mais cedo se trabalhar os alunos nesse sentido, maiores e mais rápidos poderão ser os ganhos. Implementar estas Oficinas no 8º ou no 9º ano é sempre uma mais valia, como é óbvio, mas poderá ser tarde demais em alguns casos.

2. Sessão de Sensibilização – Gestão de Conflitos

Durante o 3º período foi realizada, em todas as turmas do 2º ciclo, nova sessão de sensibilização. O tema abordado foi a Gestão de Conflitos. Esta sessão contou com uma parte mais expositiva e outra parte de carácter mais prático, onde foi possível a realização de duas dinâmicas: Disputa pela laranja e Desafio dos balões. Os objetivos da sessão passavam por sensibilizar os alunos para a importância de uma cultura de paz, de uma comunicação assertiva, de pedir ajuda quando não são capazes de resolver os seus conflitos e, claro está, da empatia.

Após a sessão, os alunos foram convidados a preencher um questionário, de onde se destacam as seguintes conclusões:

- 96,8% Acha que foi importante a realização da sessão;
- 68,1% Considera que há muitos conflitos na sua turma;
- 44,7% Acha que a turma não consegue resolver facilmente os seus conflitos e 43,6%, por seu lado, acha que consegue;
- 74,5% Não se considera um/a aluno/a conflituoso/a, e 21,3% responde que às vezes é;
- 39,4% Afirma já ter sentido necessidade de pedir ajuda para resolver um conflito;
- 69,1% Considera que seria útil um Clube de Mediação de conflitos na escola;

- 35,1% Afirma que se existisse um Clube de Mediação na escola já teria recorrido ao mesmo durante o ano letivo, ao passo que 39,4% afirma que não e 25,5% não tem opinião;
- 20,2% Gostaria de ser um mediador de conflitos, 48,9% não sabe, mas acha que sim;
- 12,8% Afirma que não gostaria de ser um mediador de conflitos e 18,1% não sabe, mas acha que não;
- Se pudessem escolher, 80,9% teria uma nova sessão, mais aprofundada, sobre “Gestão e Mediação de conflitos” e 19,1% escolheria outro tema.

Eis os temas sugeridos:

- Os valores e os jovens
- Meditação e técnicas de relaxamento
- Igualdade
- Sessão para desabafar sobre os problemas
- Bullying
- Inclusão
- Ambiente

Reflexão: Após a análise dos questionários e das sugestões dadas pelos alunos, sugerem-se a continuidade destas sessões de sensibilização no próximo ano letivo. Temas como o “Bullying”, Sexualidade e Igualdade de género, Os valores e os jovens ou mesmo Meditação e Técnicas de Relaxamento poderão ser úteis para estes alunos, atuando de forma preventiva nos principais problemas que afetam a escola nos nossos dias.

A ideia de se criar um Gabinete de Mediação de Conflitos e uma Formação para alunos mediadores não deverá ser posta de parte. A mediação entre pares proporciona benefícios não apenas para a melhoria do ambiente escolar, mas oferece também grandes possibilidades de aprendizagem ao aluno mediador, que recebe formação em Mediação de conflitos e coloca em prática o que aprendeu. O aluno tem assim a excelente oportunidade de desenvolver competências ao nível cognitivo (análise do conflito), emocional (empatia) e comportamental (aplicação de formas de criar um diálogo construtivo).

No fundo, a Mediação escolar prepara os nossos jovens para serem adultos criativos, assertivos, com espírito crítico, promovendo ao mesmo tempo uma cultura de paz e o exercício de uma cidadania ativa.

3. Ação de Formação para Assistentes Operacionais: “A Educação Emocional e a Gestão de Conflitos”

Teve lugar no dia 14 de junho, no Auditório da Escola uma Ação de Formação subordinada ao tema “A Educação Emocional e a Gestão de Conflitos”. Esta formação, destinada aos Assistentes Operacionais do Agrupamento, teve a duração de 2h e foi ministrada pelo Professor Doutor Vitorino Costa. O feedback por parte dos 24 participantes foi bastante positivo.



Reflexão: Poderia ter sido realizado um pequeno questionário de avaliação da sessão. Neste mesmo questionário poderia ter sido solicitado aos Assistentes Operacionais sugestões de temas para futuras formações. Neste sentido, garantia-se que as próximas formações iriam de encontro às necessidades e expectativas dos AO do Agrupamento.

4. Acompanhamento regular a alunos com vista à prevenção e redução de risco para o conflito

O apoio tutorial específico aos alunos Alberto Amaral e Miguel Ribeiro continuou, conforme previsto, durante o 3.º período.

Em relação ao aluno Alberto Amaral, e devido às constantes solicitações por parte do mesmo para “desabafar”, o acompanhamento passou a um regime semanal, tendo por vezes acontecido mais do que uma vez por semana, ou seja, sempre que o aluno necessitava. Já em relação ao Miguel, e apesar de ao aluno ter faltado duas vezes, as sessões decorreram semanalmente, como previsto. Foram elaboradas informações individuais inerentes ao acompanhamento realizado durante o terceiro período, de forma a constar em ata e no processo individual dos alunos. Para além disso, foi também elaborado um relatório final, de forma a constar no processo individual de cada um.

Aconselha-se a continuidade deste apoio a ambos os alunos no próximo ano letivo.

Para além do apoio tutorial específico a estes dois alunos, teve início durante este 3º período uma intervenção preventiva com o aluno Gonçalo Silva. Foi encaminhado pela diretora de turma, uma vez que estava constantemente envolvido em conflitos. Inicialmente, e após acordado com a Dra. Ana Paula Costa, o objetivo da intervenção seria mediar um dos conflitos mais persistentes e preocupantes do Gonçalo – o conflito com a colega de turma Beatriz. Mas, entretanto, esta mediação ficou sem efeito, uma vez que o Encarregado de Educação da aluna não autorizou o mesmo.

Ao longo das sessões, o aluno foi demonstrando uma clara evolução, afirmando mesmo, na última sessão, que a sua relação com a Beatriz estava mais estável, e que os conflitos tinham cessado.

O aspeto negativo de todo este processo prende-se com o facto de não ter sido possível ouvir as outras partes, nomeadamente a aluna Beatriz. Só desta forma, quando as partes se ouvem e conseqüentemente tentam em conjunto arranjar uma solução, é que a gestão/mediação de conflitos surte efeito. Seria então pertinente continuar com este acompanhamento no próximo ano letivo, pelo menos até se perceber se o Gonçalo melhorou de facto o seu comportamento.

OUTRAS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS

➤ Projeto Mensagens do Mundo

Foi realizado durante o 3.º Período, e em parceria com o Agrupamento de Escolas Rodrigues de Freitas, da cidade do Porto, um projeto de intercâmbio entre alunos do 1.º ciclo de diferentes escolas do país. Este projeto nasce da necessidade de trabalhar o uso social da Língua Portuguesa na comunidade de português enquanto língua não materna sendo o maior objetivo a promoção da língua portuguesa e a inclusão. A ideia é que alunos de diferentes nacionalidades comuniquem em português através de e-mail, com a supervisão da Técnica Superior de Educação Social. Este intercâmbio estava previsto ser iniciado durante o 2.º período, mas devido à situação pandémica teve início somente no 3.º período.

Do Agrupamento de Escolas Santos Simões foram contemplados 3 alunos: Elisa Suazo, da E.B. S. Romão, Gabriel Correia, da E.B. Monte Largo e Gonçalo Salgado, da E.B. Cruz da Argola. O intercâmbio foi o seguinte:

Nome	País	Ano	Escola	Aluno do intercâmbio	País	Ano
Elisa Suazo	Chile	2.º	E.B. S. Romão	Valentina Andrade	Venezuela	1.º
Gabriel Correia	França	3.º	E.B. Monte Largo	Kushal Shrestha	Nepal	3.º
Gonçalo Salgado	Alemanha	3.º	E.B. Cruz da Argola	Anna Fu	China	4.º

Reflexão: Este Projeto, apesar da sua curta duração, teve um impacto positivo nos alunos, pois permitiu que, em tempos de pandemia, estes alunos pudessem “conhecer” um novo amigo. Para além disso, competências como o autoconhecimento e o autoconceito, foram de certa forma estimuladas, assim como a capacidade de escrita em português e a capacidade de síntese. Os alunos envolvidos demonstraram sempre grande motivação e alegria no momento em que recebiam nova correspondência. Este é um projeto que poderia ter continuidade – se não for com o Agrupamento de Escolas Rodrigues de Freitas, poderá ser com outra. Mas é sempre importante estimular os alunos, cuja língua materna não é o português, a exprimir-se e escrever na língua do país onde se encontram.

a planificar o estudo e aprender a estudar são competências essenciais para o sucesso das aprendizagens. Após analisar os questionários preenchidos pelos alunos que assistiram a estas sessões, constatou-se que, dos 25 alunos que participaram, 13 admitem que no seu local de estudo existem alguns estímulos distratores e 12 afirmam mesmo serem interrompidos por outras pessoas durante o seu estudo. Para além disso, 10 alunos não têm por hábito tirar apontamentos no seu caderno e só 4 admitem sentir-se confiantes antes da realização de um teste. Para finalizar, 13 alunos admitem sentir dificuldade em manter-se calmos e recordar facilmente a matéria enquanto realizam um teste e 10 alunos admitem desanimar facilmente perante uma tarefa mais complexa (sendo que 14 dizem mesmo que se desinteressam pelas disciplinas que não correspondem às expectativas ou motivações).

Medida 3: SOMOS PRO: MENTORIA DE PARES NO ENSINO PROFISSIONAL

O projeto SOMOS PRO: Mentoria por Pares desenvolvido no ano letivo de 2020/2021 demonstra a importância no desenvolvimento académico, pessoal e social dos processos colaborativos de aprendizagem. A colaboração entre alunos é uma estratégia pedagógica importante para a promoção de competências pessoais, sociais e também académicas.

No início do 3.º período, retomaram-se as sessões presenciais de mentoria que decorram em contexto de sala de aula. Este processo foi monitorizado pelo GIA e pelo SPO, através de uma reunião de monitorização, com o intuito de ser o mote para o retomar das relações mentor/mentorando, mesmo nos casos onde o contato em período de confinamento tinha sido diminuído.

O projeto foi finalizado com a realização de uma sessão de encerramento, que permitiu refletir acerca das experiências partilhadas e do seu impacto, bem como, sobre as dificuldades encontradas. Algumas das dificuldades, relatadas pelos alunos, tiveram a ver com o confinamento que ocorreu no 2.º período deste ano letivo, como referido anteriormente. Segundo os alunos, este confinamento teve bastante impacto nas relações de mentor/mentorando, no sentido que as comunicações à distância não substituem as relações presenciais, apesar das tecnologias à disposição. Esta sessão permitiu, ainda, refletir acerca das experiências partilhadas e do seu impacto na vida de cada um. No final da sessão de encerramento foram atribuídos Certificados de

Participação a mentores e mentorando e Menções Honrosas aos mentores que se destacaram pela sua dedicação, participação e envolvimento no projeto.

A seguinte tabela pretende mostrar como foi feita essa atribuição aos **mentores** que receberam a Menção Honrosa:

Menção Honrosa		
Turma	Curso	Nº mentores
12ºD	Desporto	4
11ºE	Audiovisuais	1
11ºF	Desporto	3
Total		8

Aos alunos referidos na tabela anterior destacaram-se pelo seu envolvimento, disponibilidade, dedicação e empenho. Por esse motivo, foi-lhes atribuída uma **Menção Honrosa**, que reflete o trabalho prestado em prol do seu mentorando, estimulando os laços de coesão e solidariedade entre os alunos.

A seguinte tabela pretende mostrar como foi feita essa atribuição dos certificados de participação aos **mentores** envolvidos:

Certificados de Participação		
Turma	Curso	Nº mentores
12ºD	Desporto	4
11ºE	Farmácia	4
11ºF	Desporto	5
Total		13

A tabela seguinte pretende mostrar como foi feita a atribuição dos certificados de participação aos **mentorandos** por curso:

Certificados de Participação		
Turma	Curso	Nº mentorandos
10ºF	Desporto	29
10º E	Audiovisuais	1
	Farmácia	3
Total		33

Os alunos indicados nas duas tabelas anteriores, participaram no projeto, e receberam, pelo seu envolvimento e motivação, um Certificado de Participação.

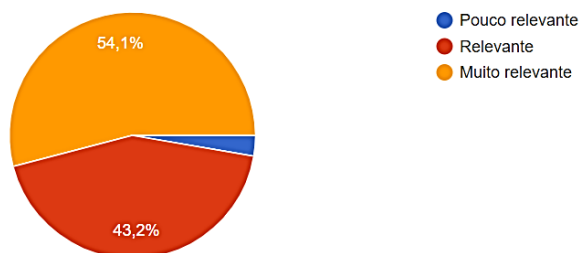
Como indicadores de avaliação foi considerado o número de alunos envolvidos, que, tendo em conta, as circunstâncias pandémicas à data do início do projeto e atuais, tiveram impacto no número de inscritos. Apesar disso, o número de envolvidos neste projeto reflete o sucesso do mesmo.

Mentores		
Turma	Curso	Nº mentores
12ºC	Audiovisuais	0
12ºD	Desporto	8
11ºE1	Audiovisuais	1
11ºE2	Farmácia	6
11ºF	Desporto	8
Total		23

Mentorandos		
	Curso	Nº mentorandos
10º ano	Desporto	29
	Audiovisuais	1
	Farmácia	3
Total		33

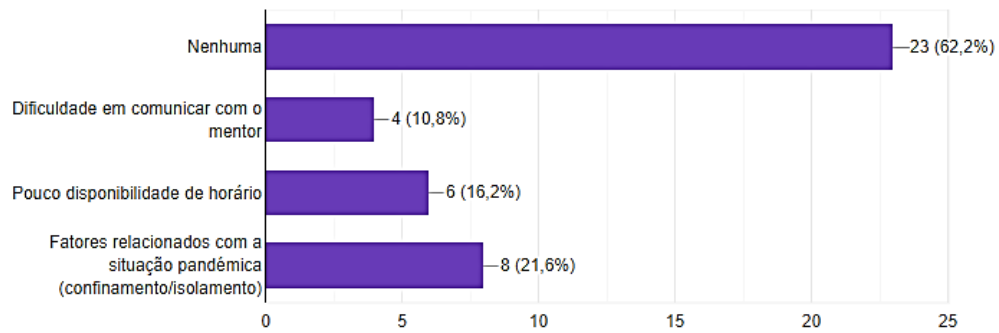
Resultados do questionário de avaliação do projeto aos Mentorandos

Relevância do projeto
37 respostas



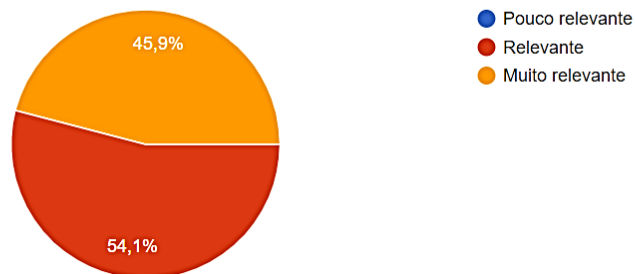
Dificuldades encontradas no projeto

37 respostas



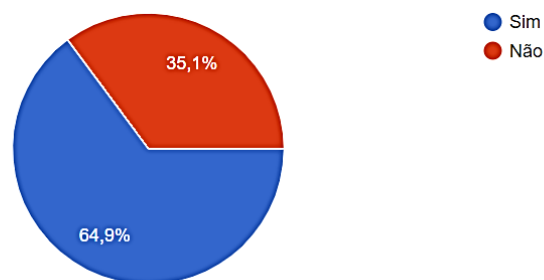
Envolvimento das responsáveis do projeto

37 respostas



Gostarias de ser mentor no próximo ano letivo?

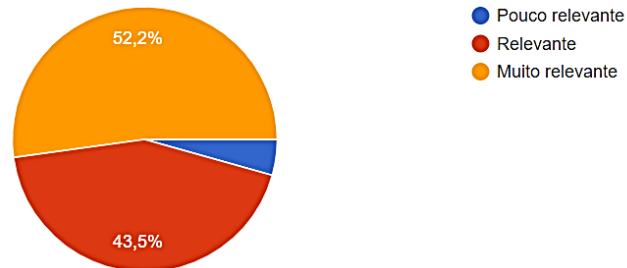
37 respostas



Resultados do questionário de avaliação do projeto aos Mentores

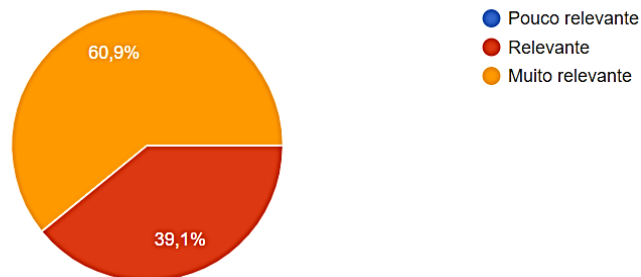
Relevância do projeto

23 respostas



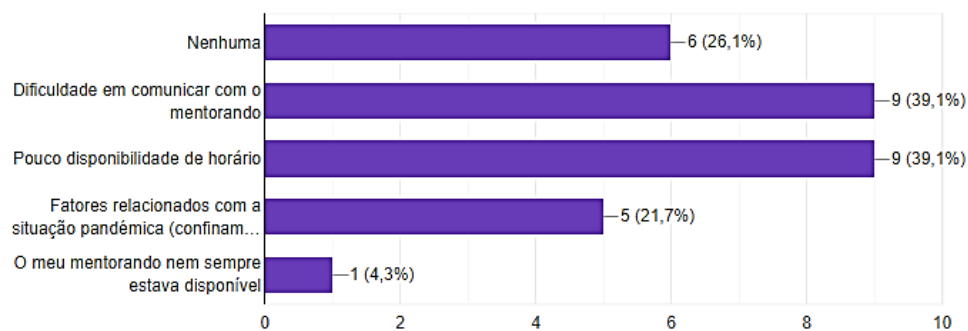
Formação Inicial

23 respostas



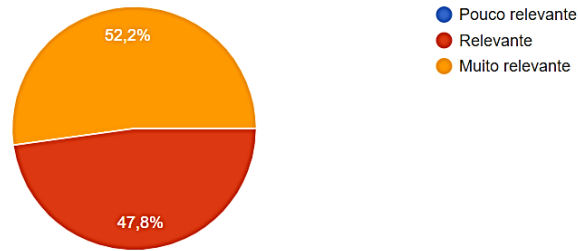
Dificuldades encontradas no projeto

23 respostas



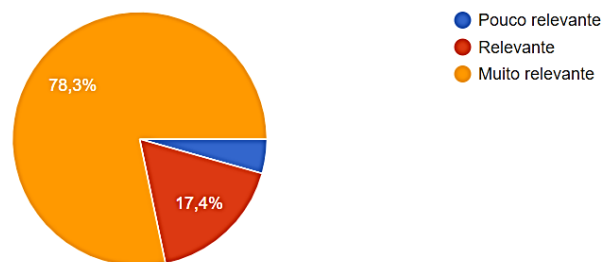
Reuniões de monitorização com as responsáveis do projeto.

23 respostas



Envolvimento das responsáveis do projeto

23 respostas



Analisados os resultados pode concluir-se que os alunos atribuem, globalmente, um nível elevado, de relevância às afirmações que lhes foram apresentadas, podendo inferir-se o seguinte:

- Tanto mentores quanto mentorandos, consideram que o projeto teve muita relevância e recomendam a participação de outros colegas no próximo ano letivo;
- A maioria não encontrou dificuldades na execução das sessões de mentoria, mas alguns referem a dificuldade em manter o contato (especialmente em período de confinamento) e a pouca disponibilidade de horário como o maior constrangimento à operacionalização das sessões.

Considera-se, portanto, que, globalmente, o projeto SOMOS PRO: Mentoria por pares, foi importante para os alunos e que a sua perspetiva sobre o mesmo é positiva. Inclusivamente alguns dos mentorandos pretendem ser mentores no próximo ano letivo. De referir ainda que, alguns dos mentores, sugeriram mesmo, manter a sua colaboração e envolvimento no projeto no sentido de aconselhar os alunos do 12.º ano, aquando do seu ingresso no ensino superior. Isto, na nossa perspetiva, reflete o envolvimento destes alunos e a importância que deram a este projeto.

Considerações finais

O Programa de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário do PNPSE, no decorrer do 3.º período, teve resultados muito satisfatórios, uma vez que possibilitou o desenvolvimento e promoção de competências dos alunos do Agrupamento. Estes resultados, não são apenas medidos pelo sucesso alcançado com os alunos, mas também do envolvimento de toda a comunidade educativa no decorrer dos Programas desenvolvidos por estas Medidas.

O aperfeiçoamento de competências sociais, emocionais e de desenvolvimento pessoal, assim como, o estreitamento das relações entre a escola e a família foi uma das metas deste plano e parece-nos que foi alcançado com sucesso.

Não existem indicadores sobre o impacto do plano na aprendizagem, não obstante, podemos considerar que existe globalmente uma tendência positiva, perspetivando o cumprimento das metas definidas. Parece ter havido uma mudança efetiva na participação, responsabilização e envolvimento dos alunos.

Outro dos indicadores de sucesso foi o estreitamento dos laços de solidariedade e coesão entre alunos. Procurou-se o desenvolvimento de uma cidadania mais ativa, e de uma consciência social para a promoção do bem-estar da comunidade educativa.

Considera-se que, de um modo geral, este Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário teve um impacto grande em toda a comunidade educativa.

Guimarães, 28 de julho de 2021

A Psicóloga

A Terapeuta da Fala

A Técnica Superior de Educação Social

Carla Maia

Filipa Gonçalves

Sidónia Henriques