



AUMENTAR A CONFIANÇA

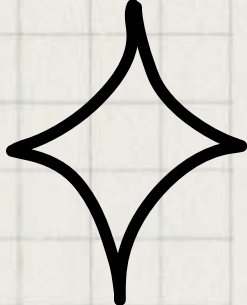
EM CRIANÇAS DO ENSINO BÁSICO

2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066

BOAS PRÁTICAS PARA PROFESSORES



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN



Co-funded by
the European Union



ÍNDICE DE CONTEÚDOS

1. Introdução

- Porque fizemos este manual?
- Como usar este manual?

2. O que é a confiança?

- O que é a confiança e porque é que é importante?

3. Boas práticas

- Diário da Gratidão
 - Diário dos Objetivos
 - Atividade "Eu Sou"
 - Mapeamento de empatia
 - Pontos fortes em destaque
 - Storytelling criativo com temas culturais
 - Aprender Inglês sem stress
 - Atividades de sala de aula para aumentar a confiança
 - Vamos conhecer-nos a nós próprios
- 



ÍNDICE DE CONTEÚDOS

- Sessões de brainstorming
- Uma caixa de memórias
- Gratidão
- Construção de comunidade na sala de aula
- Círculo de elogios
- Escuta atenta
- Exploração de paixões
- Algo sobre mim
- Plano de uso dos pontos fortes
- Um pequeno homen
- Se eu fosse
- Vamos divertir-nos
- Charadas de emoções
- Aula de elogios
- Movimento consciente
- Semelhantes mas diferentes
- Expressar opinião – Joaninhas brancas com pontos verdes
- Lidar com o sucesso/fracasso

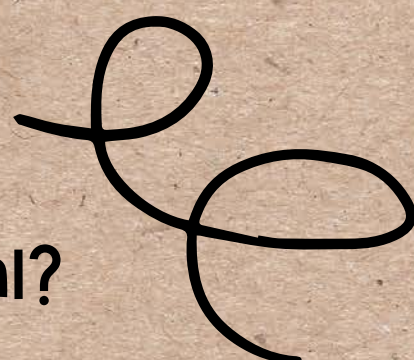
4. Conclusão

- Glossário



INTRODUÇÃO

Mas afinal, porque precisamos deste manual?



Porque fizemos este manual?

Esta publicação foi feita para o projeto Erasmus plus "Aumentar a Confiança em Crianças do Ensino Básico" (2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066). Os parceiros que colaboraram no trabalho: 119 Escola Secundária "Academician Mihail Arnaudov" (Bulgária), Smart Idea (Eslovénia), JU OŠ Stari Iljaš (Bósnia e Herzegovina), Escola de Línguas Sky (Bulgária), JumpIN Hub (Portugal), Aspira (Eslovénia), Universidade de Ciências Aplicadas de Kaunas (Lituânia), Edukopro (Bósnia e Herzegovina) e Escola Primária Petar Pop Arsov (Macedónia do Norte). Como parte fundamental do nosso projeto Erasmus+, "Aumentar a Confiança em Crianças do Ensino Básico", este manual simboliza a nossa visão conjunta de cultivar uma auto-relação positiva nas crianças e de as capacitar para alcançarem, em pleno, o seu potencial.

Segundo o famoso psicólogo Albert Bandura, a auto-confiança ou auto-eficácia desempenha um papel fundamental não só no nosso bem-estar mental, mas também na nossa motivação e realização. No contexto do ensino básico, a autoconfiança está diretamente ligada às experiências de aprendizagem dos alunos, à sua vontade de enfrentar desafios e à sua capacidade de ultrapassar contratempos. Na essência, uma criança confiante acredita na sua capacidade de dominar competências e de atingir objetivos, o que conduz a um percurso educativo mais positivo e a um sucesso a longo prazo.

No entanto, é importante notar que a autoconfiança não é uma característica que os alunos tenham ou não tenham. É uma qualidade que pode ser cultivada e desenvolvida. Foi nesta perspetiva que procurámos reunir metodologias comprovadas, abordagens inovadoras e práticas eficazes em toda a União Europeia para fornecer aos professores as ferramentas necessárias para promover esta característica essencial nos seus alunos.

Este manual serve de guia para professores e educadores, iluminando o caminho para um clima de aprendizagem emocional de apoio, onde as crianças são encorajadas a aceitar o fracasso como um trampolim para o sucesso. Ao utilizar as práticas descritas nestas páginas, podemos ensinar às crianças o poder de uma mentalidade de crescimento, incutindo-lhes a convicção de que as suas capacidades e inteligência podem ser desenvolvidas através da dedicação e do trabalho árduo.





Como usar este manual?

Contido neste manual estão 27 práticas cuidadosamente selecionadas, cada uma delas incorporando os critérios de eficácia, relevância, viabilidade, inovação, adaptabilidade e sustentabilidade. As práticas foram selecionadas com o objetivo de cultivar as competências socio-emocionais, promover relações positivas, incentivar a assunção de riscos, promover a autorreflexão e proporcionar um ambiente de apoio. Estes elementos são as pedras angulares da promoção da autoestima e confiança nas crianças, ajudando-as não só na sua vida académica, mas também na sua vida pessoal e profissional futura.

Este manual é mais do que uma compilação de boas práticas; é um testemunho do nosso empenho coletivo em promover uma experiência educativa holística e completa para as nossas crianças do ensino básico. Esperamos que vos forneça ideias valiosas, inspiração e estratégias práticas que possam ser integradas na prática pedagógica quotidiana.





O QUE É A CONFIANÇA?

E, afinal, porque é que é importante?



O que é a confiança e porque é que é importante?

A confiança é uma qualidade fundamental que desempenha um papel crucial na nossa vida pessoal, académica e profissional. Refere-se à crença nas próprias capacidades, aptidões e potencialidades para enfrentar com êxito os desafios e alcançar os resultados desejados. A investigação tem sublinhado de forma consistente a importância da confiança em vários domínios, incluindo a educação, o bem-estar mental e a realização.

Estudos demonstraram que a confiança tem um impacto positivo nas experiências de aprendizagem e no desempenho académico dos alunos. Albert Bandura, um reconhecido psicólogo, sublinhou o papel da autoconfiança, ou auto-eficácia, na motivação dos indivíduos para estabelecerem objetivos ambiciosos, perseverarem face a obstáculos e recuperarem dos fracassos. Quando as crianças acreditam nas suas capacidades, é mais provável que se empenhem ativamente na aprendizagem, assumam desafios e mantenham uma atitude positiva em relação à sua educação.





BOAS PRÁTICAS

Como "aumentam" a confiança na Europa?



Boas práticas



"DIÁRIO DE GRATIDÃO"

Criado por: 119 Secondary School "Academician Mihail Arnaudov"



40 minutos



Papel, lápis, tesoura.

Resumo:

- Apoiar os alunos no reforço da autoestima
- Ajudar os alunos a serem mais gratos e a saber demonstrá-lo
- Contruir um ambiente positivo nas aulas

Atividade:

Os alunos podem escrever nos diários de gratidão diariamente ou semanalmente.

- Dê sugestões de escrita, tais como: "Algo que me fez sorrir hoje foi _____ ou "Duas pessoas a quem estou grato hoje são _____ e porque _____."
- Basta pedir aos alunos que enumerem três coisas pelas quais se sentem gratos em cada dia ou semana.
- As crianças mais pequenas podem desenhar imagens daquilo por que estão gratas e depois discutir com amigos ou grupos.
- Realizar debates com toda a turma sobre a gratidão, utilizando diários de gratidão pelo menos 2 a 3 vezes por mês.

Benefícios:

- Escrever e falar regularmente sobre gratidão produz pensamentos e sentimentos mais positivos o que, por sua vez, aumenta a autoestima.
- Reparar intencionalmente no que há de positivo nos outros e no mundo ajuda as crianças a repararem o que há de positivo nelas próprias.
- Encorajar os alunos a praticar atos aleatórios de bondade.



Boas práticas



"DIÁRIO DE OBJETIVOS"

Criado por: 119 Secondary School "Academician Mihail Arnaudov"



40 minutos



Papel, lápis, tesoura.

Resumo:

- Estabelecer e atingir objetivos é um grande impulso de confiança para crianças de todas as idades.
- Reforçar a gratidão dos alunos e a forma de a demonstrar.
- Construir um ambiente de confiança na sala de aula.

Atividade:

- Todos os meses, ou em cada trimestre do ano letivo, peça aos alunos que registem um objetivo exequível no seu diário. Os alunos devem também escrever como saberão quando atingiram o seu objetivo e que passos terão de dar para lá chegar. Por fim, escrevam os potenciais obstáculos e um plano para o que farão se os obstáculos surgirem.
- No final de cada semana, peça aos alunos que registem os seus progressos em relação ao objetivo. Precisam de fazer algum ajuste ao plano? Há alguma coisa que vão fazer de forma diferente na próxima semana? Como turma, celebrem o progresso em relação aos objetivos que registaram.
- Sempre que um aluno atingir o seu objetivo, organize uma comemoração para toda a turma. Pode ser algo simples, como fazer com que o aluno dê uma volta à sala e dar "mais cinco" aos colegas.

Benefícios:

- Incentiva os alunos a atingirem novos objetivos.
- Ajuda os alunos a reconhecer as suas forças e como as desenvolver.
- Constrói um ambiente positivo na sala de aula.



Boas práticas



ATIVIDADE "EU SOU"

Criado por: 119 Secondary School "Academician Mihail Arnaudov"



40 minutos



Papel, lápis, tesoura, revistas, fotografias de casa

Resumo:

- Esta atividade ajuda os alunos a refletir sobre a sua identidade e autoimagem.
- Dá-lhes a oportunidade de reconhecerem as suas qualidades positivas.
- Envolve os alunos em colaboração.
- Desenvolve um ambiente de confiança na sala de aula.

Atividade:

- Peça aos alunos para fazerem um desenho de si próprios (ou colarem uma fotografia) no centro de uma folha de papel ou de um cartaz. À volta da imagem, os alunos escrevem papéis que os definem (por exemplo, filho/filha, irmão/irmã, estudante, jogador de futebol, amigo, etc.).
- Num círculo mais largo à volta da imagem e dos papéis, os alunos escrevem características positivas para se descreverem a si próprios.
- Em seguida, os alunos partilham com um colega ou grupo a forma como cada característica os representa. Uma opção adicional é pedir aos seus colegas ou membros do grupo que acrescentem qualidades positivas que vêm no aluno.

Benefícios:

- Envolver os alunos no reconhecimento das suas qualidades.
- Construir um ambiente positivo na sala de aula.
- Os alunos aprendem a definir-se a si próprios e aos outros.



Boas práticas



MAPEAMENTO DE EMPATIA

Criado por: Smart Idea



Esta atividade pode ser realizada em uma ou duas sessões, com tempo adicional dedicado à prática contínua ao longo do ano letivo.



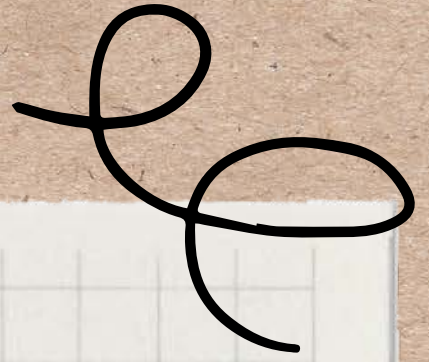
Folhas de papel grandes, marcadores, lista de cenários para a interpretação de papéis

Resumo:

O Mapeamento de Empatia é uma prática concebida para ajudar os alunos a desenvolver empatia e compreensão para com os seus pares, conduzindo a uma maior autoconfiança e a melhores relações na sala de aula.

Atividade:

- **Introdução:** Comece por discutir o conceito de empatia e a sua importância na construção de relações saudáveis e de um ambiente de apoio na sala de aula. Explique que a empatia é a capacidade de compreender e partilhar os sentimentos dos outros.
- **Criar mapas de empatia:** Divida os alunos em pequenos grupos ou pares e atribua a cada grupo um cenário ou uma situação específica que os seus colegas possam estar a viver (por exemplo, sentir-se nervoso com uma apresentação, lidar com uma situação familiar difícil, etc.). Dê a cada grupo uma folha de papel grande e marcadores. Peça-lhes que desenhem um grande círculo no centro da folha, representando a pessoa que está a viver o cenário. À volta do círculo, peça aos alunos que escrevam palavras ou frases que descrevam os pensamentos, sentimentos e ações da pessoa relacionados com o cenário.



- **Dramatização:** Peça a cada grupo que escolha um ou dois membros para encenar o cenário, representando os pensamentos, sentimentos e ações que identificaram no seu mapa de empatia. Incentive os outros membros do grupo a fazer perguntas ou a dar sugestões para aprofundar a compreensão da experiência da pessoa.
- **Reflexão e debate:** Após a atividade de dramatização, reúna a turma para uma reflexão e um debate orientados. Peça aos alunos que compartilhem o que aprenderam com a atividade e como isso os ajudou a compreender melhor os seus pares. Incentive os alunos a refletirem sobre a forma como a prática da empatia pode melhorar as suas relações e contribuir para um ambiente de aprendizagem mais favorável.
- **Prática contínua:** Integrar o mapeamento da empatia e as atividades de representação de papéis no currículo, proporcionando aos alunos oportunidades regulares de praticar e desenvolver as suas capacidades de empatia em vários contextos.

Seguindo estes passos, os alunos terão a oportunidade de conhecer melhor as experiências e emoções dos seus pares, promovendo a empatia, a compreensão e relações mais fortes na sala de aula.

Benefícios:

Os mapas de empatia ajudam os alunos a desenvolver empatia e compreensão para com os seus pares, conduzindo a melhores relações, maior autoconfiança e um ambiente de aprendizagem mais favorável.

Desafios:

Alguns alunos podem ter dificuldade em sentir empatia pelos outros ou podem sentir-se pouco à vontade para participar em atividades de representação de papéis. Para responder a estes desafios, dê orientação e encorajamento aos alunos durante todo o processo e crie uma atmosfera segura e de apoio para a partilha e discussão de experiências.



Boas práticas



PONTOS FORTES EM DESTAQUE

Criado por: Smart Idea



A configuração inicial e a criação de representações visuais podem ser concluídas numa sessão de aula com atividades semanais ao longo do ano letivo.



Lista de traços e qualidades positivas, materiais de arte para criar representações visuais, criar mural ou quadro "Destakes dos Pontos Fortes" num espaço designado.

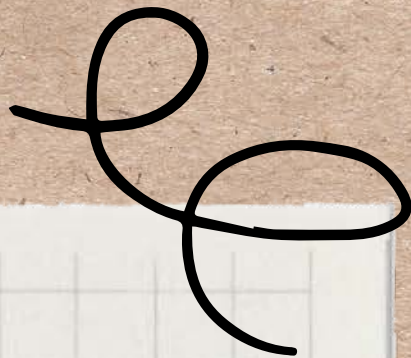
Resumo:

Pontos Fortes em Destaque é uma prática que incentiva os alunos a identificarem e a celebrarem os seus pontos fortes individuais, desenvolvendo a autoconfiança e promovendo um ambiente positivo na sala de aula.

Atividade:

Pontos Fortes em Destaque é uma atividade estimulante concebida para ajudar os alunos a reconhecer e celebrar os seus pontos fortes e talentos únicos. Esta prática promove a autoconfiança e uma atmosfera positiva na sala de aula, reconhecendo as capacidades e realizações individuais. Os passos seguintes descrevem a forma de implementar esta prática na sala de aula:

- **Introdução:** Começar por discutir a importância de reconhecer e valorizar os pontos fortes e talentos individuais. Explicar que cada aluno tem capacidades únicas que contribuem para o seu crescimento pessoal e para a comunidade da sala de aula.
- **Identificar os pontos fortes:** Forneça a cada aluno uma lista de características e qualidades positivas, tais como criatividade, determinação, bondade ou capacidade de resolução de problemas. Peça aos alunos para identificar três a cinco pontos fortes pessoais da lista e incentive-os a refletir sobre a forma como esses pontos fortes contribuíram para o seu sucesso e crescimento.



- Criar representações visuais: Forneça aos alunos material artístico e dê-lhes instruções

para criarem uma representação visual dos pontos fortes que escolheram. Pode ser um desenho, colagem, ou qualquer outro meio artístico que mostre os seus talentos e capacidades. Incentive os alunos a serem criativos e expressivos nos seus trabalhos.

- Mural ou quadro dos Pontos Fortes em Destaque: Designar um espaço na sala de aula para o mural ou quadro "Pontos Fortes em Destaque", onde os alunos podem expor as suas representações visuais. Este espaço serve como um lembrete constante dos pontos fortes e talentos únicos da comunidade da sala de aula.
- Atividade semanal de destaque: Todas as semanas, selecione um ou dois alunos para apresentarem a sua representação visual e partilharem os seus pontos fortes com turma. Incentive os colegas a fazerem perguntas e a darem *feedback* positivo. Passe por todos os alunos ao longo do ano letivo, garantindo que todos têm a oportunidade de participar.
- Prática contínua: Incentivar os alunos a continuar a identificar e a celebrar os seus pontos fortes em várias atividades e debates ao longo do ano letivo. O reconhecimento regular dos talentos e capacidades individuais pode promover um sentimento de autoconfiança e contribuir para um ambiente positivo na sala de aula.

Ao seguir estes passos, o Pontos Fortes em Destaque ajuda os alunos a reconhecer e a celebrar os seus pontos fortes únicos, promovendo a autoconfiança, o crescimento pessoal e uma atitude positiva no ambiente de sala de aula.

Benefícios:

O Pontos Fortes em Destaque ajuda os alunos a reconhecer e celebrar os seus pontos fortes únicos, promovendo a autoconfiança, o crescimento pessoal e um ambiente positivo na sala de aula.

Desafios:

Alguns alunos podem ter dificuldade em identificar os seus pontos fortes ou podem sentir-se constrangidos em partilhá-los com a turma. Para enfrentar estes desafios, forneça orientação e encorajamento para ajudar os alunos a reconhecerem os seus pontos fortes e crie um ambiente de apoio que valorize e celebre a individualidade.



Boas práticas



STORYTELLING CRIATIVO COM TEMAS CULTURAIS

Criado por: Smart Idea



Varia consoante o número de histórias e o tempo atribuído à partilha (por exemplo, um dia ou uma semana)



- Materiais de escrita (papel, caneta ou dispositivos digitais)
- Acessórios opcionais ou ajudas visuais para apresentação das histórias

Resumo:

Esta prática implica que os alunos criem e partilhem histórias que incorporem elementos das suas próprias origens culturais, promovendo a apreciação e a compreensão da cultura e, ao mesmo tempo, desenvolvendo a autoconfiança através da expressão criativa. Podem também escolher uma cultura sobre a qual queiram saber mais e pesquisar sobre ela. Pode organizar uma visita a um museu onde as crianças se podem inspirar sobre a cultura que mais gostariam de explorar.

Atividade:

Passo 1: Introduzir o conceito

- Explicar aos alunos o conceito de *storytelling* criativo com temas culturais, realçando a importância da apreciação e compreensão culturais.
- Incentivar os alunos a explorarem as suas próprias origens culturais e a identificarem temas, valores ou tradições que gostariam de incorporar numa história.

Passo 2: Criação da história

- Dê tempo e recursos aos alunos para criarem as suas histórias, quer individualmente quer em pequenos grupos.
- Ofereça orientação e apoio, conforme necessário, para ajudar os alunos a desenvolverem histórias convincentes e culturalmente ricas.



Passo 3: Partilha de histórias

- Organize um evento de *storytelling* ou reserve um tempo na aula para os alunos partilharem as suas histórias com os colegas.
- Incentive a escuta ativa, a participação e o *feedback* construtivo da audiência durante as sessões de partilha de histórias.

Passo 4: Reflexão e Discussão

- Após as sessões de *storytelling*, facilite debates e reflexões sobre a experiência, centrando-se no impacto sobre a confiança, a apreciação cultural e a compreensão dos alunos.

Benefícios:

- Melhoria da consciência cultural, da empatia e da compreensão;
- Aumento da autoconfiança através da expressão criativa e da partilha;
- Desenvolvimento de capacidades de *storytelling* e de comunicação.

Desafios:

- Assegurar a inclusão e o respeito durante a partilha de histórias;
- Abordar quaisquer mal-entendidos ou equívocos culturais que possam surgir.



Boas práticas



APRENDER INGLÊS SEM STRESS

Criado por: JU OŠ Stari Ilijaš (Alma Salketić)



Interpretação de papéis: 10 minutos

Vamos cantar juntos: 30 minutos

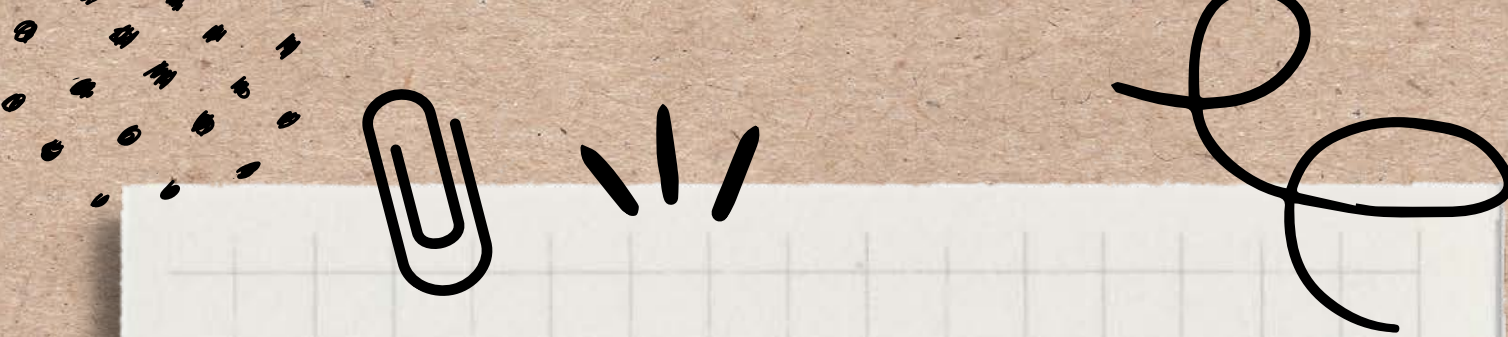


- Estas são atividades que podem ser levadas a cabo em qualquer aula de línguas na qual se ensinam textos, diálogos, peças de teatro e músicas.
- Para a atividade de interpretação de papéis, um texto, um diálogo ou uma peça de teatro são necessários, assim como máscaras ou fantasias que podem ser preparadas com antecedência.
- Para a atividade Vamos Cantar Juntos, precisam de uma canção, um leitor de CD's ou um computador. Como os alunos são divididos em grupos depende do professor.

Resumo:

A ansiedade na aprendizagem de línguas estrangeiras é um fenómeno real que afeta muitos alunos e os torna menos dispostos a participar nas aulas, ou mesmo a frequentar as aulas de línguas estrangeiras. Este fenómeno está presente em todas as aulas de línguas estrangeiras e os professores são confrontados com o desafio constante de como reforçar a autoconfiança dos alunos para que se sintam bem na aula e sejam bem sucedidos na realização das suas tarefas.

Na primeira aula de aprendizagem de línguas, os professores devem estabelecer regras claras que devem ser sempre respeitadas e reagir às pequenas infrações a essas regras. São estas regras que vão criar um ambiente agradável para a aprendizagem e o trabalho e vão aumentara autoconfiança dos alunos. A coisa mais importante a salientar é que não é permitido aos alunos rirem-se do seu amigo se ele cometer um erro (e acontece frequentemente, sempre que os alunos pronunciam mal as palavras), mas sim encorajá-lo a continuar com um olhar caloroso e um polegar para cima. Devem estar conscientes de que as aulas de línguas não são uma competição para ver quem será melhor, mas que, através de esforços conjuntos, ajudando-se mutuamente, podem atingir o seu objetivo - aprender essa língua o melhor possível.



Muitos estudantes sentem-se receosos e bloqueados quando precisam de dizer ou escrever algo numa língua estrangeira, e têm a sensação de ter esquecido tudo o que sabiam. Muitas vezes, consideram que não são suficientemente bons para exprimir a sua opinião sobre um tema, simplesmente porque não têm a certeza se saberão dizê-lo de forma agradável e correta. O professor deve apoiar estes alunos e encorajá-los a dizer o que imaginam, independentemente dos erros. Todas as atividades numa aula de línguas devem estar interligadas com estes elementos empáticos e encorajadores.

O conceito das aulas de língua inglesa é tal que contém muitas atividades em que os alunos cooperam uns com os outros, e os alunos gostam mais destas atividades. Os materiais e manuais que os alunos utilizam todos os dias nas aulas estão repletos de atividades e canções que requerem a representação de papéis em diálogos, histórias e peças de teatro.

Foi por isso que decidimos apresentar estas duas atividades que contêm todos os objetivos já mencionados:

- Interpretação de papéis
- Vamos cantar juntos

Atividade:

- Interpretação de papéis

Para esta atividade, escolhemos o texto "A história do frango" do manual do 6º ano. Esta é a história que vamos trabalhar na aula. Normalmente, os alunos gostam muito dela porque as personagens têm nomes engraçados e o conteúdo também é interessante. Toda a gente gosta de ler esta história em voz alta, mas gostam mais quando a encenam. Até os mais tímidos gostam de participar na representação. Uma vez que se trata de uma história, precisamos primeiro de definir os papéis. O texto não citado é atribuído ao narrador e os outros papéis são atribuídos com base nas frases que as suas personagens dizem na história. Depois, os alunos, pequenos atores, apresentam-se diante dos outros alunos para representar o seu papel durante a leitura. Na aula seguinte, a ideia é fazer máscaras para os papéis que lhes foram atribuídos e decoram o texto de cor.

Os alunos ficam felizes por mudar a cor da sua voz, sentem-se todos importantes e prontos para realizar esta tarefa.

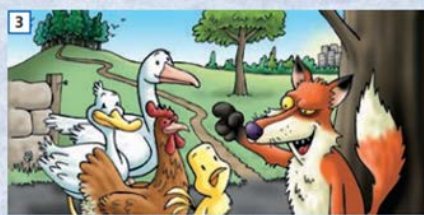


1 Chicken Licken is in the farmyard. He's eating under a tree when suddenly a nut falls on his head. 'Oh, no,' says Chicken Licken. 'The sky is falling down. I must go to London and tell the King.'

Chicken Licken runs down the road. When he meets Henny Penny, he stops. 'Where are you going?' she says. 'Oh, Henny Penny,' says Chicken Licken. 'The sky is falling down and I'm going to London to tell the King.' 'Well, I must come with you,' says Henny Penny.



2 So Chicken Licken and Henny Penny run down the road. In the village, Ducky Lucky and Goosey Loosey are swimming on the pond. When Chicken Licken and Henny Penny see them, they stop. 'Hello,' says Ducky Lucky. 'Where are you running to?' 'Oh, Ducky Lucky,' says Chicken Licken. 'The sky is falling down and we're going to London to tell the King. Do you want to join us?' 'Yes, we must come with you,' say Ducky Lucky and Goosey Loosey.



3 Chicken Licken, Henny Penny, Ducky Lucky and Goosey Loosey run down the road. At the side of the road is Foxy Loxy. He's sitting under a tree. When they see him, they stop. 'Hello,' says Foxy Loxy. 'Where are you going?' 'Oh, Foxy Loxy,' says Chicken Licken. 'The sky is falling down and we're going to London to tell the King.' 'To London?' says Foxy Loxy. 'Well, you're going the wrong way. That isn't the road to London. You must go this way. Follow me.'

So Chicken Licken, Henny Penny, Ducky Lucky and Goosey Loosey follow Foxy Loxy. But, oh dear, he doesn't take them to London. He takes them to his den. His wife and children are waiting for him - and they're very hungry!

Chicken Licken, Henny Penny, Ducky Lucky and Goosey Loosey never get to London and they never tell the King that the sky is falling down.



A história é retirada do livro de texto Projeto 2 (informações nas referências)

- Vamos cantar juntos

O professor diz aos alunos para tirarem um pedaço de papel da caixa mágica. Em cada pedaço de papel está escrita uma palavra que pertence a uma de 4 categorias (dias da semana, meses, estações do ano e números ordinais). Estas são as palavras que os alunos aprenderam na aula anterior. Depois, com base nas palavras, os alunos são agrupados em 4 grupos (dias da semana, meses, estações do ano e números ordinais). A sua primeira tarefa é completar o poema em grupo com as palavras que faltam. Depois, o professor toca a canção para os alunos ouvirem e verificar se ordenaram as palavras corretamente. Caso não estejam em ordem, têm a oportunidade de corrigir depois de ouvirem. Depois disso, o representante de cada grupo escolhe um envelope no qual é escrita a tarefa seguinte para os grupos. O Grupo 1 deve cantar a canção em coro, tal como está, no original. O grupo 2 deve inventar uma coreografia para a canção e dançá-la. O grupo 3 deve inventar outra melodia para a canção (rap, rock, r'n'b, etc.) O grupo 4 deve recitar a canção.

Song

1 a Complete the song with these words.

Saturday work trumpet day holiday
home Thursday thing Tuesday late
Wednesdays Fridays

b 1.27 Listen and check.

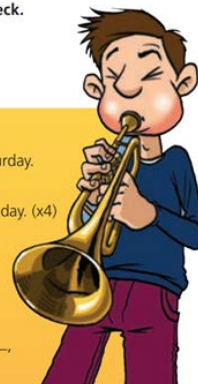
SEVEN DAYS OF THE WEEK

Oh no, no, I never go to work.
Oh no, no, I never go to work.
Oh no, no, I never go to work.
Oh no, no, I never go to work.

On Mondays, I never go to ¹ _____.
On Tuesdays, I stay at ² _____.
On ³ _____, I never feel inclined.
Work is the last ⁴ _____ on my mind.
On Thursdays, it's a ⁵ _____!
And ⁶ _____ I detest.

Oh it's much too ⁷ _____ on a Saturday.
And Sunday is the ⁸ _____ of rest.
Oh yes, yes, practise ⁹ _____ every day. (x4)

Practise Monday.
Practise ¹⁰ _____.
Practise Wednesday.
Practise ¹¹ _____.
And Friday.
And I practised all night on ¹² _____.
So on Sundays I played best.



A canção é retirada do manual do Projeto 2 (informações nas referências).

Os alunos mal podem esperar pela sua vez de mostrar como prepararam a sua tarefa. Enquanto trabalham na tarefa, todos estão felizes, motivados e, independentemente dos erros, continuam a trabalhar e, quando apresentam o seu grupo, gostam muito. No final da atividade, todos cantam e dançam a canção em conjunto.

Benefícios:

Ambas as atividades são muito úteis na sala de aula porque, para além de repetir o material abordado com as crianças, dá aos alunos a oportunidade de atuarem publicamente em frente de toda a turma, de se imergirem nos papéis, de compreenderem que podem ultrapassar qualquer desafio que lhes seja colocado no trabalho colaborativo. Ambas as atividades são ótimas para aumentar a confiança dos alunos e desenvolver o gosto pela matéria que estão a estudar.

Desafios:

Algumas turmas podem ser inclusivas, que incluem alunos com dificuldades de estudo. É melhor ter sempre em mente como adaptar estas atividades para que os alunos com dificuldades participem de forma igual. É importante saber o que faz estes alunos felizes, o que os motiva no seu trabalho e o que os incomoda, para evitar possíveis dificuldades. Se estes alunos tiverem um assistente pessoal, pode sempre combinar previamente com ele a forma de incluir o aluno nas atividades.

Recursos:

<https://www.teachingexpertise.com/classroom-ideas/confidence-building-activity/>
Project 2, Student's Book, Fourth Edition, Tom Hutchinson, Oxford University Press, 2016



Boas práticas



ATIVIDADES NA SALA DE AULA PARA AUMENTAR A COFIANÇA

Criado por: JU OŠ Stari Ilijaš (Aida Gradašćević)



Prazo de execução previsto:

- Ajudante do dia: com o professor, dois alunos serão ajudantes durante uma semana. Alternam de acordo com a lista de alunos na agenda.
- Uma música: 1 minuto deverá ser alocado ao aluno e um máximo de 5 minutos quando está a recitar.
- Competição: 1 hora escolar.
- A minha família: 1 hora escolar.
- Uma mão amiga: 2 a 3 minutos antes do teste de conhecimento.
- Diário de objetivos alcançados: uma aula para preparar as páginas do diário. Acompanhamento ao longo do ano.
- Os centímetros são importantes: uns minutos para colar o medidor e 1 hora escolar para a primeira medição.
- Quadro para acompanhar o sucesso: criar um quadro requer cerca de 90 minutos de trabalho, o acompanhamento e preenchimento deverá ser feito ao longo do ano.
- O líder da viagem: a seleção do líder leva cerca de 2 minutos, o acordo sobre o conhecimentos dos alunos uns 10 minutos, a introdução à viagem uns 15 minutos e a viagem em si umas 4 horas.
- Exposição: o tempo necessário para instalar e alterar as obras.
- Intercâmbio de alunos e professores: 10 minutos para chegar a acordo sobre o que o aluno precisa de fazer e outros 10 minutos para implementação.
- Celebração de aniversários: cantar uma canção, dar presentes e tirar fotos leva cerca de 10 minutos.
- Saudação matinal: a duração desta atividade depende do número de alunos.



Material necessário para a realização das atividades:

- **Ajudante do dia:** Acreditação que pode ser anexada à t-shirt do aluno e, antes da implementação, apresentar ao aluno os deveres de um ajudante.
- **Uma música:** Canção copiada mais do que uma vez
- **Competição:** O material depende do tema do concurso. Para leitura, a cópia de um texto, para desportos o equipamento necessário dependendo do jogo e prémios.
- **A minha família:** É apenas necessário acordar previamente com os pais dos alunos como será implementado o processo de inclusão da família no processo educativo.
- **Uma mão amiga:** Mão de papel copiada com mensagens. Os alunos usam as mãos de papel e cola, colam apenas as palmas das mãos. Quando estão coladas, os dedos ficam móveis e, quando usam as mãos, os alunos imitam o dobrar dos dedos ao dobrar o papel.
- **Diário de objetivos alcançados:** Papel preparado previamente que será distribuído pelos alunos para preencherem.
- **Os centrímetros são importantes:** Um metro de papel colado à parede. Pode ser comprado em papelarias ou feito.
- **Quadro para acompanhar o sucesso:** Papel grande, fotos dos alunos ou apenas um marcador para escrever os nomes, livros para colorir.
- **O líder da viagem:** Apenas é necessário designar um aluno que será o líder da viagem e dar-lhe as indicações e materiais que o ajudará a passar a informação aos outros alunos.
- **Exposição:** É necessário um espaço na sala de aula destinado à colocação dos trabalhos dos alunos, como por exemplo um quadro magnético ou de cortiça.
- **Intercâmbio de alunos e professores:** É necessário chegar a acordo com o aluno antecipadamente sobre o que terá de fazer como professor substituto e, se necessário, preparar os materiais que serão distribuídos pelos alunos.
- **Celebração de aniversários:** Balões, canções de aniversário (cantar, não ouvir em aparelhos elétricos), organização do tempo e determinação da data em que o aniversário será celebrado.
- **Saudação matinal:** Fotografias impressas a cores, de modo a estarem nítidas, e coladas num local próximo da entrada da sala de aula.

Resumo:

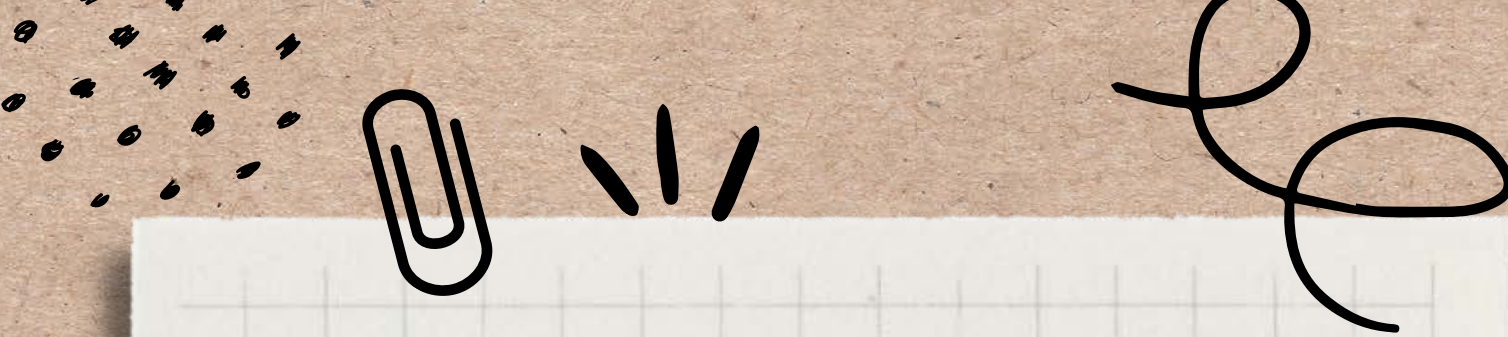
Cada uma das práticas mencionadas reforça e aumenta, de várias formas, a autoconfiança dos alunos. Os alunos do ensino básico têm necessidade de estar no centro das atenções e de se promoverem a si próprios e às suas capacidades de alguma forma e isso sempre ajudou a criança a ganhar autoconfiança. O ambiente e atmosfera dentro de uma sala de aula depende dos professores. Se criarem um ambiente agradável através de atividades simples como estas, os alunos nunca terão problemas de autoconfiança.

Atividade:

Ajudante do dia

É uma atividade que se desenrola ao longo de todo o ano. Todas as semanas, duas novas crianças são escolhidas para serem ajudantes. Os alunos revezam-se pela ordem em que aparecem no livro de turma. Através desta atividade, as crianças sentem-se importantes e esforçam-se por desempenhar todas as tarefas de ajudante de forma diligente, exata, precisa e organizada. Durante estas atividades, os alunos usam a acreditação que se pode ver na fotografia. Nesta atividade é de notar o crescimento da autoconfiança, "visível a olho nu". Os alunos mal podem esperar pela semana em que serão os ajudantes. As tarefas desempenhadas pelos ajudantes são: cuidar do apagador do quadro e limpar o quadro; trazer giz e certificar-se de que há giz suficiente antes da primeira aula; são os primeiros e os últimos da fila a entrar e a sair da escola e mantêm a disciplina na fila quando se movem; organizam as partidas e as chegadas do pavilhão desportivo; trazem os *tablets* para as aulas de informática e encarregam-se de os devolver corretamente aos locais designados; distribuem e recolhem as fichas de trabalho; verificam se os trabalhos foram concluídos (não a correção dos trabalhos)...





Uma música

Os alunos, por vezes, hesitam, ficam tristes e chorosos na escola, não acreditam em si próprios ou pensam que não conseguem fazer nada do que se espera deles. Para estas situações, foi inventada uma canção que os alunos devem memorizar como trabalho de casa. No dia seguinte, ou quando estiverem prontos, recitam-na em voz alta à frente de toda a turma, recebem um aplauso estrondoso e a promessa de que todos estão lá para eles sempre que precisarem de alguma coisa. A canção é curta, fácil de aprender. Quando cerca de metade dos alunos aprender esta canção, pode acontecer que, mesmo aqueles que não tiveram uma crise de autoconfiança, já a saibam.

A canção:

*Às vezes acontece e entristece-me,
Em casa o meu sorriso esquecer.
O meu professor repara sempre,
E já sei que esta canção vai acontecer.*

*E quando estou triste e um mau bocado a passar,
Com problemas e preocupações a rondar,
Sei que os meus amigos me vão apoiar
"Pintando" os meus dias combrios com tons de alegrar.*

*Posso partilhar as preocupações que carrego,
Que eles fazem-me logo sorrir.
E quando lágrimas nos olhos tenho,
Feliz me fazem logo sentir.*

Os restantes alunos dizem no fim:

*Não te preocupes e não estejas triste, às vezes todos choramos e erramos,
Sempre que tiveres um problema, vem ter connosco para o resolvermos juntos.*

Competição

Organizar concursos ao longo do ano pode ajudar bastante. Quando uma criança tem um problema de autoconfiança, organizar um concurso na atividade na qual o aluno se destaca (correr, saltar, ler, pintar, adivinhar, contar anedotas...) pode ser uma ótima ajuda. Este tipo de concursos tem como objetivo animar o aluno e que fique num dos primeiros três lugares.

Por exemplo, organizar um concurso de leitura: formar um júri de especialistas que distribuiu pontos aos leitores. No júri, incluir alunos que seriam possíveis concorrentes do aluno. Após a primeira ronda, escolher seis alunos que vão "lutar" pelos três primeiros lugares. E, claro, o aluno visado ganha um dos três primeiros lugares.

Destacar as qualidades positivas dos alunos ou as atividades em que são bons ajuda as crianças com baixa autoestima a perceberem o seu valor e o seu nível de autoconfiança começa a subir.

A minha família

Os alunos com baixa autoestima têm muitas vezes vergonha de tudo o que têm e pensam que tudo o que têm não tem valor. Em casos como este, com uma criança com pouca autoestima, o melhor é envolver um membro da sua família no trabalho na sala de aula. Por vezes, trata-se de uma visita à família por algum motivo, por exemplo, aniversário, e outras vezes, um membro da família visita a escola para, por exemplo, promoção profissional, ajuda nas aulas, reuniões de pais ou preparação do ensino. É muito importante para as crianças quando se realça algumas características positivas do seu ambiente padrão (família) e quando são organizadas atividades em que a família da criança ajuda em situações em que "não o conseguiríamos fazer sem eles".



Uma mão amiga

Muitas vezes, antes de um teste de conhecimentos, os alunos têm dificuldade em acreditar em si próprios. A fim de aumentar a autoconfiança dos alunos antes de tais testes, pode-se desenvolver "a mão amiga". Podem fazer-se, por exemplo, duas mãos amigas diferentes, uma para ajudar a escrever histórias e outra para os restantes testes de conhecimento. Nos dedos das mãos amigas estão mensagens que dissipam o medo dos alunos de escrever e/ou os lembram do que é importante durante o teste de conhecimentos. Os alunos colam estas mãos nas capas dos seus cadernos e, durante a aula de avaliação, os papéis são distribuídos, as mensagens dos dedos são lidas e o trabalho começa.



Diário de objetivos alcançados

Quando os alunos aprendem a escrever de forma autónoma, pode fazer-se um diário. Todas as folhas do diário são iguais e o mesmo nunca sai da sala de aula. Os alunos podem sempre consultar o diário e folheá-lo. Cada aluno recebe uma folha de papel na qual escreve o seu nome, classe, idade, o último presente que receberam, o que mais gostariam de receber como presente e, por fim, escrevem alguns objetivos que querem alcançar até ao final da aula. Durante o ano, os alunos assinalam os objetivos que alcançaram e podem adicionar mais. Os alunos, ao ver os objetivos escritos e disponíveis para leitura, esforçam-se por atingi-los o mais rapidamente possível. Ao assinalarem os objetivos alcançados, a autoestima cresce, sentem-se mais capazes e valiosos porque se apercebem que podem atingir os seus objetivos. Uma boa ideia será também comunicar este sucesso aos pais enviando uma fotografia do diário quando a criança atinge todos os objetivos.

Os centímetros são importantes

Esta atividade é muito comum: colocar um medidor de altura de crianças colado na parede e, no início do primeiro ano, as crianças são medidas e a altura de cada criança é assinalada no medidor. Com esta simples atividade, as crianças celebram os centímetros que ganharam e, mais importante, "competem" consigo próprios. Esta poderá ser uma excelente ferramenta que ajuda os alunos a crescer em termos de altura e de autoconfiança.

Quadro para acompanhar o sucesso

Esta atividade é adequada para alunos de todos os graus de escolaridade. Nas classes mais baixas, é uma atividade mais colorida e adequada à idade, e para os alunos de anos avançados, os motivos são mais sérios. Através desta atividade, os alunos esforçam-se por progredir, por fazer algo que seja notado, por se ultrapassarem e para ganharem um prémio, que, no caso de crianças do ensino básico pode ser colorir. Este quadro é uma folha de papel grande onde estão os nomes ou fotografias dos alunos da turma acompanhado por um livro de colorir com alguns pequenos objetos que os alunos vão colorindo à medida que demonstram conhecimentos, fazem algo corretamente, dão uma resposta única e/ou qualquer outra coisa que o professor ache que valha a pena colorir. O professor determina depois de quantos objetos coloridos o aluno recebe um reconhecimento e especifica as cores que se podem utilizar para colorir - por exemplo, o preto pode servir para colorir/identificar um castigo. No final do ano letivo, é escolhido o aluno com o maior número de distinções recebidas durante o ano.



O líder de viagem

A autoconfiança dos alunos cresce mais e é construída através de atividades em que os alunos tomam a iniciativa. Uma boa atividade para aumentar a confiança dos alunos é nomear um líder de viagem sempre que há uma visita de estudo/deslocação. A tarefa do chefe de excursão é preparar uma breve introdução a todos sobre o local, o objetivo da visita e as coisas necessárias a levar. O aluno prepara estas informações com o professor e, no dia anterior à partida, diz a todos os alunos o que considera importante e distribui papéis (se necessário) com uma lista de coisas a levar consigo. Durante a viagem, o aluno lidera a visita, organiza a área para o pic nic (refeição), etc. Em cada viagem, outro aluno tem a oportunidade de ser o líder.

Exposição

Esta é uma atividade inevitável para todos os professores. O trabalho é feito num espaço organizado onde os melhores trabalhos da turma serão continuamente apresentados. Os trabalhos podem ser de qualquer disciplina. Os alunos devem ser informados com antecedência de que este é o lugar para os melhores trabalhos. Os alunos tentam constantemente dar o seu melhor para que o seu trabalho também esteja presente. Normalmente, os professores organizam-se para que, através da rotação dos melhores trabalhos, os trabalhos de todos os alunos estejam representados de forma homogênea durante o ano. Colocar trabalhos numa exposição significa muito para os alunos, que se sentem importantes, notados e satisfeitos consigo próprios.



Intercâmbio de alunos e professores

Para cada aluno, o professor é um modelo a seguir e uma pessoa que ele idealiza. As crianças gostam muitas vezes de brincar aos professores. É uma boa ideia, alguns dias antes da aula, organizar uma atividade em que uma criança será o professor e dará parte da aula com ajuda dos materiais preparados antecipadamente pelo professor. Desta forma, apesar de saberem de antemão o que partilhar com os colegas, têm também alguma liberdade criativa para assumir o comando da aula. Nesse momento, o professor é um observador silencioso que apenas ajudará se for necessário.

Celebração de aniversários

Durante o ano letivo, é uma boa ideia dar aos alunos a opção (se o desejarem) de comemorarem o seu aniversário durante a aula. O objetivo é mostrar ao aluno o quão importante é para nós: desejando-lhe felicidades, festejando juntos e tornando-o o centro das atenções. Os alunos que festejam esse dia costumam trazer alguns doces para os seus colegas de turma. A alegria retirada desta atividade não tem fim.

Saudação matinal

A saudação matinal é uma atividade que mostra aos alunos, de uma forma muito direta, o quanto o professor se preocupa com eles e o seu desejo de que a aula seja agradável. O contacto com o professor é muito importante para os alunos e estes sentem que são muito importantes. O objetivo da atividade é colocar três imagens na entrada da sala de aula, que mostram três saudações: um *high five*, um abraço e uma dança curta. Quando os alunos entram na sala de aula, apontam para a imagem e escolhem uma saudação para o professor. E assim se começa um dia com sorrisos.



Benefícios:

Todas as práticas mencionadas são uma excelente ferramenta para aumentar a autoconfiança dos alunos do ensino básico. O objetivo destas atividades é destacar uma criança que se encontra numa crise de autoconfiança e que perdeu momentaneamente a confiança em si própria. Ao envolver os alunos desta forma, realçando as suas qualidades positivas, envolvendo-os diretamente na aprendizagem, criando situações em que o aluno é um ajudante, ajuda o aluno a ver o seu valor.

Desafios:

O desafio pode estar simplesmente no facto de a autoconfiança dos alunos não melhorar. Nestes o aluno pode ter problemas mais graves de autoconfiança e é necessário envolver profissionais que o possam ajudar: um pedagogo, um psicólogo ou um assistente social.





Boas práticas



VAMOS CONHECER-NOS MELHOR

Criado por: JU OŠ Stari Ilijaš (Senita Karaga-Muslija)



Todas as atividades estão preparadas para serem realizadas em 45 minutos.



Materiais necessários:

- papéis coloridos (autocolantes), quadro colorido, lápis
- papel e caneta
- caixa e espelho

Resumo:

A autoconfiança é a convicção de que somos capazes de pensar, aprender, escolher e tomar decisões. Através de *workshops*, queremos desenvolver e reforçar a autoconfiança dos alunos e dar-lhes a oportunidade de reconhecer e nomear as suas capacidades e talentos e, claro, de se respeitarem a si próprios.

A atividade 1 é realizada da seguinte forma:

Como construir a sua própria personalidade (autoconfiança).

Ler o texto (repetir "O que é a personificação") e:

- Escolher uma personagem da história que não gostariam de ser e explicar porquê
- Escolher uma personagem da história que gostariam de ser e explicar porquê
- Colar as respostas no painel correspondente

Para terminar, ter uma conversa sobre moral e discutir sobre dilemas: O que é que destrói a nossa confiança? Como?



A atividade 2 é realizada da seguinte forma:

Descobrir quem somos, ser quem somos (autoconfiança).

"A minha identidade"

Os alunos são brevemente introduzidos ao conceito de autoimagem e às áreas que a compõem. Em seguida é-lhes dada a tarefa de criar o seu "bilhete de identidade" e de se apresentarem com ele. O "bilhete de identidade" pode ser copiado e distribuído aos alunos. Em função do tempo e da dinâmica de trabalho, os alunos podem apresentar uma ou várias áreas da sua autoimagem.

A atividade 3 é realizada da seguinte forma:

Vamos conhecer-nos a nós próprios (autoconfiança).

"Caixa Fechada"

Colocamos um espelho numa caixa fechada para que cada aluno olhe para ele separadamente e a uma certa distância dos outros alunos. Diz-se a cada aluno que descreva a pessoa que vê na caixa utilizando expressões positivas e afirmativas. No final, há um debate sobre a atividade.

Atividade:

Como construir a sua própria personalidade (autoconfiança).

No início da atividade, o professor apresenta aos alunos o curso e as regras durante a sua implementação.

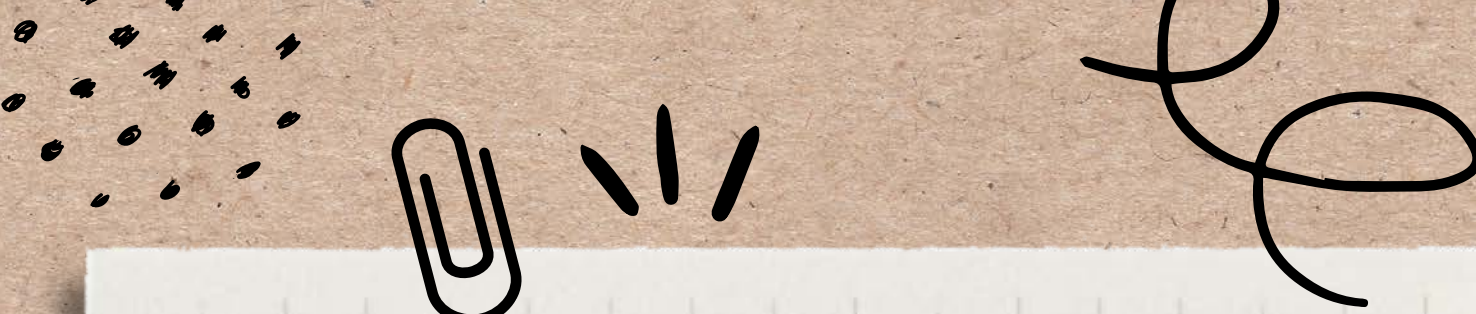
Ler a história:

Um carregador de água na Índia tinha dois grandes jarros de barro pendurados numa vara ao pescoço. Um jarro estava rachado e o outro estava perfeito e inteiro. Enquanto o jarro perfeito trazia sempre a quantidade total de água, o rachado trazia apenas metade, porque a água estava a vazar. Isto era repetido diariamente. O jarro perfeito orgulhava-se da sua contribuição, e o jarro rachado envergonhava-se da sua deficiência.

Um dia, o jarro rachado falou com o transportador: "Tenho vergonha de mim próprio."

"Porquê?", perguntou o transportador de água.

O jarro continuou: "Trago apenas metade da água porque estou rachado, por isso, por causa da minha falha, trabalhas mais e não recebes a compensação total pelo teu esforço".



O carregador de água ficou com pena e disse com sentimento: "Quando voltarmos, prestem atenção às belas flores ao longo do caminho."

De facto, ao subirem a colina, o velho jarro rachado reparou, de um dos lados do caminho, em belas flores silvestres iluminadas pelo sol.

O carregador de água disse-lhe: "Já reparaste que as flores crescem e florescem apenas do teu lado do caminho, e não do lado do jarro perfeito? Isso é porque eu sempre soube do teu defeito e aproveitei-me dele. Plantei sementes de flores do teu lado do caminho e todos os dias, quando passávamos, eram regadas pela água que escorria das tuas fendas. Há dois anos que apanho estas flores maravilhosas e as uso para decorar a mesa do meu mestre. Sem ti, esta beleza nunca teria enfeitado a sua casa".

Depois de lerem a história, os alunos recebem pedaços de papel colorido para escreverem e identificarem:

- Uma personagem da história que não gostariam de ser e porquê
- Uma personagem da história que gostariam de ser e porquê

No final, devem colar tuas respostas no quadro adequado.

Descobrir quem somos, ser quem somos (autoconfiança).

"Bilhete de Identidade". Os alunos são brevemente apresentados ao conceito de autoimagem e às áreas que a compõem. Em seguida, é-lhes dada a tarefa de criar o seu mapa pessoal e de se apresentarem a ele através das seguintes áreas da autoimagem: eu geral, eu físico, eu romântico, eu escolar, eu social, eu comunicativo, eu virtual e eu emocional. Ao criar um bilhete de identidade, os alunos podem fazer a sua própria colagem ou desenho com símbolos e texto que melhor descrevam as suas áreas de autoimagem. Além disso, nos anexos, é possível encontrar uma proposta de "cartão de identidade" que pode ser copiada e distribuída aos alunos. Os alunos têm 25 a 30 minutos para criar o seu bilhete de identidade, seguido de uma apresentação. Dependendo do tempo e da dinâmica de trabalho, os alunos podem apresentar uma ou várias áreas, à turma toda ou em grupos mais pequenos.

Sugestão de ficha de trabalho:

- Descreveria a minha aparência física como...
- O que penso sobre mim
- Como considero o meu sucesso escolar
- Os valores de vida mais importantes para mim são...
- O que falo nas redes sociais
- A minha atitude para com as outras pessoas é...



Vamos conhecer-nos a nós próprios (autoconfiança).

Para a realização desta atividade, prepare previamente uma caixa fechada com um espelho. No início da atividade, pede-se aos alunos que se organizem de modo a que todos tenham espaço para si próprios. De seguida, distribui-se a caixa preparada. Os alunos são informados de que a caixa contém uma pessoa famosa e que não podem comentar quem está lá dentro quando a caixa chegar até eles. O aluno que recebe a caixa deve olhar para dentro dela e apresentar a pessoa aos outros, com ênfase na descrição positiva. Após a descrição, os outros alunos tentam adivinhar quem é a pessoa. Após o exercício, os alunos são encorajados a discutir a forma como se apresentaram, através de que características e papéis, e como foi para eles participar no referido exercício.

Benefícios:

O objetivo destas atividades (práticas) é incentivar as crianças e os jovens a refletirem sobre si próprios, orientá-los nesse processo e apoiar o seu desenvolvimento positivo, ao mesmo tempo que contribuem para o desenvolvimento da autoestima e da autoconfiança. Além disso, estas atividades contribuem para o conhecimento mútuo e para a ligação entre os alunos, criando coesão de grupo e um ambiente positivo, e melhorando as relações na turma.

Desafios:

- Ao implementar a atividade, os alunos podem escolher uma personagem ou um objeto da história com o qual gostariam de se identificar (carregador de água, jarro rachado ou perfeito, mestre, flor). Preste atenção a que coluna os alunos vão colocar, por exemplo, o jarro perfeito, se na coluna onde concluem que gostariam de ser como ele ou não, porque ele é descrito como alguém sem erros e sem emoções para com os outros; ou então o mestre que se senta, desfruta e espera os resultados do esforço e do trabalho dos outros...
- Durante a implementação da atividade, os alunos podem descrever as suas características num contexto negativo, ao qual deve ser dada especial atenção, e o líder da atividade deve reconhecer em que segmento o aluno considera que não é suficientemente digno de respeito e de expressar as suas opiniões.



Boas práticas



SESSÕES DE BRAINSTORMING

Criado por: Language school Sky



No total, uma típica sessão de brainstorming em grupo numa escola básica poderá demorar aproximadamente 45-60 minutos, dependendo da complexidade do tópico e do nível de envolvimento dos alunos.



Identificar o tópico ou problema e preparar um plano de discussão.

Resumo:

A organização de sessões de brainstorming em grupo no ensino básico pode ser uma forma eficaz de ajudar os alunos a ganhar confiança nas suas capacidades de pensamento criativo, proporcionando ao mesmo tempo um ambiente de apoio onde os alunos podem partilhar as suas ideias abertamente e sem julgamento.

Atividade:

- Para implementar sessões de brainstorming em grupo, os professores podem:
- Escolher um tópico ou problema relevante para o currículo ou para os interesses dos alunos. Estabelecer regras básicas para uma comunicação de respeito e uma escuta ativa.
- Encorajar os alunos a partilharem as suas ideias sem receio de serem julgados, lembrando-lhes que nenhuma ideia é demasiado "estranha".
- Facilitar o debate fazendo perguntas abertas, orientando os alunos para que desenvolvam ou aperfeiçoem as suas ideias.
- Considerar a utilização de recursos visuais, como um quadro branco ou post it, para ajudar os alunos a organizar e visualizar os seus pensamentos.
- Encerrar a sessão resumindo as ideias-chave e discutindo os próximos passos para implementar ou explorar mais profundamente as soluções geradas.

Benefícios:

- As sessões de brainstorming estimulam o pensamento criativo, incentivando os alunos a apresentarem várias ideias, mesmo que pareçam invulgares ou não convencionais. Isto promove uma abordagem de mente aberta à resolução de problemas e à geração de ideias.
- Durante estas sessões os alunos praticam a expressão clara dos seus pensamentos e ideias, ajudando-os a desenvolver as suas capacidades de comunicação e apresentação. Isto, por sua vez, pode aumentar a sua autoconfiança quando partilham ideias noutros contextos.
- As sessões de brainstorming promovem uma atmosfera de colaboração em que os alunos aprendem a ouvir e a desenvolver as ideias uns dos outros. Ao trabalharem em conjunto, adquirem uma maior compreensão das diferentes perspetivas, promovendo a empatia e o trabalho de equipa.
- À medida que os alunos avaliam e aperfeiçoam as suas ideias durante as sessões de brainstorming, desenvolvem competências de pensamento crítico, aprendendo a identificar os pontos fortes e fracos de várias soluções e conceitos.
- Conhecer e apreciar o contributo de cada aluno durante as sessões de brainstorming pode ajudá-los a sentirem-se valorizados e respeitados, tendo um impacto positivo na sua autoestima e confiança nas suas ideias.

Desafios:

Se os alunos não quiserem participar da sessão.





Boa práticas



UMA CAIXA DE MEMÓRIAS

Criado por: Language school Sky



A preparação inicial e a explicação da atividade pode demorar cerca de 45 minutos a uma hora. A recolha contínua de itens e as sessões de reflexão periódicas podem demorar mais 30 a 45 minutos de cada vez que são realizadas.

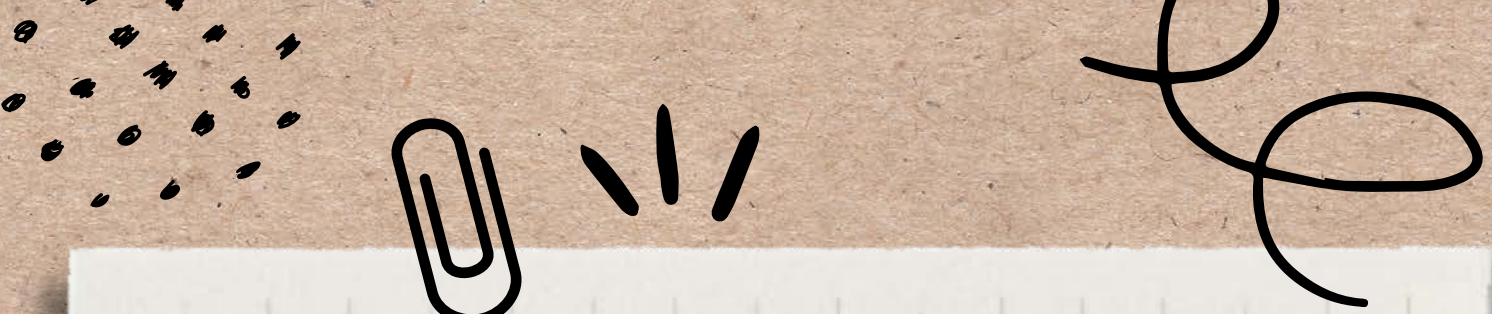


A preparação preliminar e os materiais necessários para a atividade "Criar uma caixa de memórias" incluem:

- Dê a cada aluno uma caixa ou recipiente grande e resistente que possa acomodar vários objetos como certificados, fotografias ou criações pessoais. Podem ser simples caixas de cartão ou recipientes de plástico, consoante a preferência e o orçamento.
- Se desejar, ofereça aos alunos materiais para personalizar e decorar as suas caixas de memórias, tais como papéis coloridos, autocolantes, marcadores ou tinta (opcional).
- Preparar uma lista de exemplos ou sugestões de objetos que os alunos possam colocar nas suas caixas de memórias, salientando a importância de incluir objetos que representem não só as realizações, mas também os esforços, o trabalho árduo e o crescimento pessoal.

Resumo:

Ao implementar a atividade "Criar uma Caixa de Memórias", os professores fornecem aos alunos uma representação visual e tangível das suas realizações e crescimento, promovendo um sentimento de realização, resiliência e autoconfiança. Esta prática incentiva os alunos a reconhecer e apreciar os seus esforços, a refletir sobre o seu desenvolvimento pessoal e a construir uma autoimagem positiva.



Atividade:

Como implementar:

- Preparar os materiais: o professor fornece a cada aluno uma caixa grande ou um recipiente adequado para guardar vários objetos, tais como certificados, fotografias e criações pessoais.
- Discutir o objetivo: o professor discute o objetivo da caixa de memórias com os alunos, explicando que será um local para guardar objetos que representam as suas realizações, trabalho árduo e crescimento pessoal ao longo do semestre ou ano letivo.
- Sugerir conteúdo: o professor encoraja os alunos a incluir uma variedade de itens na sua caixa de memórias, não apenas medalhas ou prêmios, mas também certificados ou outras formas de reconhecimento pelo seu trabalho árduo, dedicação ou esforço extra.
- Recolher objetos: ao longo do semestre ou do ano letivo, os alunos acrescentam objetos à sua caixa de memórias, tais como projetos escolares, trabalhos artísticos, boletins de notas ou fotografias de eventos ou experiências especiais.
- Rever e refletir: periodicamente, o professor convida os alunos a reverem o conteúdo da sua caixa de memórias e a refletirem sobre as suas realizações, desafios ultrapassados e crescimento pessoal. Pede aos alunos que considerem o que foi um desafio, como o ultrapassaram e como o comparam com os seus desafios atuais.

Benefícios:

Esta atividade oferece vários benefícios aos alunos, incluindo a promoção da autoconfiança, a autorreflexão e o desenvolvendo de resiliência, ao mesmo tempo que fornece provas tangíveis do progresso, aumenta a motivação e apoia o bem-estar emocional.

Através desta atividade, os alunos ganham confiança nas suas realizações, cultivam a autoconsciência e uma mentalidade de crescimento, aprendem a reconhecer a sua resiliência, visualizam as suas realizações e o seu crescimento, sentem-se motivados para perseguir os seus objetivos e promovem a felicidade geral.

Desafios:

- Restrições de tempo: A natureza contínua da atividade pode dificultar a atribuição de tempo suficiente para os alunos recolherem itens e reverem periodicamente as suas caixas de memórias.
- Limitações de espaço: O espaço de armazenamento para as caixas de memórias pode ser um problema em algumas salas de aula, especialmente se a atividade for realizada com um grande grupo de alunos.



Boas práticas



GRATIDÃO

Criado por: **Language school Sky**



A duração dos exercícios de gratidão pode variar consoante a atividade específica e as preferências do professor. Os diários de gratidão podem demorar apenas alguns minutos por dia; a partilha de gratidão ou a escrita de cartas exigem mais tempo. Recomenda-se que se dediquem pelo menos 10 a 15 minutos por dia aos exercícios de gratidão, para que haja tempo suficiente para reflexão e debate. Os professores podem modificar a duração com base nas necessidades e nos horários da turma. É importante estabelecer uma rotina consistente de exercícios de gratidão para ajudar os alunos a desenvolverem o hábito de praticar a gratidão regularmente.



Instruções claras em função da estratégia selecionada

Resumo:

Os exercícios de gratidão desempenham um papel vital na promoção de uma mentalidade positiva e ajudam os alunos a reconhecer os seus pontos fortes e as suas realizações. Ao encorajar os alunos a praticar a gratidão regularmente, os professores podem promover o bem-estar emocional, reduzir o stress e melhorar a saúde mental em geral. Estes exercícios também podem ajudar os alunos a desenvolver um maior apreço pelos aspetos positivos das suas vidas, acabando por aumentar a sua autoestima e confiança.

Atividade:

Para implementar exercícios de gratidão na sala de aula, considere as seguintes estratégias:

- **Diários de gratidão:** Forneça aos alunos diários específicos para registarem as coisas pelas quais estão gratos todos os dias. Incentive-os a escrever pelo menos três itens diariamente, refletindo sobre as suas experiências e sentimentos.
- **Partilha de gratidão:** Dê tempo aos alunos para partilharem a sua gratidão com a turma ou em pequenos grupos, promovendo um sentido de comunidade e encorajando o apoio dos colegas.

- 
- Cartas de agradecimento: Incentive os alunos a escrever cartas que expressem o seu apreço por alguém que tenha tido um impacto positivo nas suas vidas, como um membro da família, um amigo ou um professor. Este exercício ajuda os alunos a reconhecer e a apreciar o apoio e a bondade dos outros.
 - Frasco da gratidão: Crie uma jarra de gratidão na sala de aula, onde os alunos possam colocar anonimamente notas de gratidão. Periodicamente, leia as notas em voz alta para a turma, celebrando os aspetos positivos das suas vidas e da comunidade da sala de aula. Sugestões de gratidão: Forneça aos alunos sugestões ou tópicos de debate que os incentivem a refletir sobre os motivos pelos quais estão gratos, tais como as suas realizações, relações ou crescimento pessoal.
 - Atenção plena e gratidão: Incorporar técnicas de atenção plena, como exercícios de respiração profunda ou meditação guiada, para ajudar os alunos a concentrarem-se no momento presente e a cultivarem a gratidão pelas suas experiências.

Benefícios:

Os exercícios de gratidão podem ajudar os alunos a desenvolver uma visão mais positiva e otimista da vida, melhorando o seu bem-estar emocional, as suas relações e o seu sucesso académico. Ao incorporar práticas de gratidão na rotina da sala de aula, os professores podem apoiar a confiança e o crescimento pessoal dos alunos, contribuindo, em última análise, para um ambiente de aprendizagem mais positivo e solidário.

Desafios:

Resistência ou falta de interesse: Alguns alunos podem sentir-se desconfortáveis ou desinteressados em praticar exercícios de gratidão, especialmente se não estiverem habituados a refletir sobre as suas emoções ou experiências. Para resolver este problema, os professores podem introduzir os exercícios de gratidão gradualmente e explicar claramente o seu objetivo e benefícios.



Boas práticas



CONSTRUÇÃO DE COMUNIDADE NA SALA DE AULA

Criado por: JumpIN Hub



A duração desta prática pode variar em função das atividades selecionadas, mas recomenda-se que se dedique pelo menos 30 minutos por semana a atividades de construção de comunidade.



Não são necessários materiais para estas atividades, mas os professores devem planejar e prepará-las com antecedência.

Resumo:

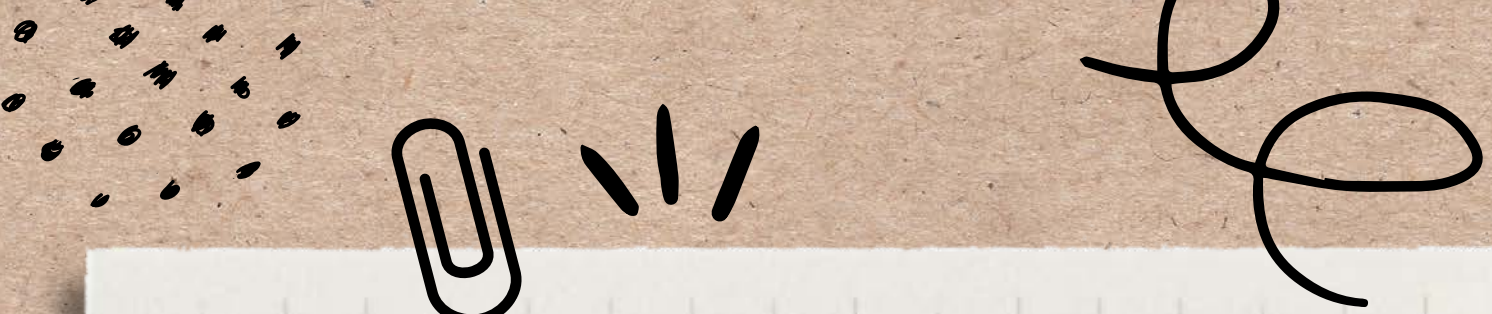
Esta prática visa criar uma comunidade de sala de aula positiva e solidária, construindo relações entre os alunos e promovendo a empatia, o respeito e o trabalho de equipa.

Atividade:

Etapas 1: Quebra-gelo e atividades de formação de equipas

O primeiro passo para criar uma comunidade na sala de aula é apresentar os alunos uns aos outros e incentivá-los a trabalhar em conjunto. Os professores podem utilizar quebra-gelos e atividades de formação de equipas para ajudar os alunos a conhecerem-se e a ganharem confiança. Exemplos de tais atividades incluem:

- "Duas verdades e uma mentira": cada aluno partilha três afirmações sobre si próprio, duas das quais são verdadeiras e uma é mentira. Os outros alunos têm de adivinhar qual delas é a mentira.
- "Nó humano": os alunos colocam-se em círculo e dão as mãos a duas pessoas diferentes. Depois, têm de trabalhar em conjunto para se desembaraçarem sem largarem as mãos uns dos outros.
- Cartazes "Tudo sobre mim": os alunos criam cartazes que mostram os seus interesses, passatempos e antecedentes familiares. Depois, podem apresentar esses cartazes à turma.



Etapa 2: Acordos e expectativas da sala de aula

Depois de os alunos se conhecerem uns aos outros, os professores podem trabalhar com a turma para criar um conjunto de acordos e expectativas na sala de aula. Estes acordos podem incluir coisas como:

- Respeitar as opiniões e ideias dos outros;
- Falar e ouvir à vez;
- Manter a sala de aula arrumada e organizada;
- Chegar a horas e preparado para a aula.

Etapa 3: Atividades de aprendizagem cooperativa

Finalmente, os professores podem incorporar atividades de aprendizagem cooperativa nas suas aulas para incentivar o trabalho em equipa e a colaboração. Estas atividades podem incluir:

- Projetos de grupo: os alunos trabalham em pequenos grupos para realizar uma tarefa ou um projeto.
- Debates na aula: os professores podem facilitar debates na turma, nos quais os alunos são encorajados a partilhar as suas ideias e a ouvir os outros.
- Ensino entre pares: os alunos ensinam à vez uma lição ou explicam um conceito ao resto da turma.

Benefícios:

Esta atividade pode ajudar os alunos a sentirem-se mais ligados aos seus colegas e ao professor, o que pode levar a um maior envolvimento, motivação e bem-estar. Pode também melhorar as competências sociais e emocionais, como a comunicação, a empatia e o respeito.

Desafios:

Um dos principais desafios na implementação desta atividade é criar um ambiente seguro e inclusivo onde todos os alunos se sintam bem-vindos e respeitados. Os professores podem resolver este problema modelando um comportamento positivo, intervindo em conflitos e promovendo uma comunicação aberta. É também importante adaptar as atividades às necessidades e interesses dos alunos e ser flexível e adaptável quando necessário.



Boas práticas



CÍRCULO DE ELOGIOS

Criado por: JumpIN Hub



10-15 minutos, dependendo do tamanho do grupo.



Nenhum material necessário.

Resumo:

O círculo de elogios é uma atividade que incentiva interações positivas entre os alunos e ajuda a criar uma comunidade de apoio na sala de aula. Os alunos sentam-se em círculo e, à vez, elogiam a pessoa sentada à sua direita.

Atividade:

- O professor explica a atividade aos alunos e certifica-se de que eles compreendem o objetivo da atividade.
- Os alunos sentam-se em círculo no chão ou em cadeiras, de frente uns para os outros.
- O professor inicia a atividade cumprimentando a pessoa sentada à sua direita.
- A pessoa que recebeu o elogio elogia então a pessoa à sua direita, e assim sucessivamente até que todos tenham recebido um elogio.
- Os alunos são encorajados a fazer elogios específicos e a centrarem-se em traços de personalidade ou comportamentos, em vez de na aparência física.

O professor pode orientar a atividade, dando exemplos de elogios adequados e intervindo se forem feitos comentários inadequados.

A atividade pode ser repetida várias vezes ao longo do ano letivo, com os alunos a elogiarem pessoas diferentes de cada vez.

Benefícios:

Esta atividade pode ajudar os alunos a reforçar a autoestima, a melhorar os seus níveis de confiança e a criar uma cultura positiva na sala de aula. Também ajuda os alunos a reconhecer e a apreciar as qualidades positivas dos seus colegas, o que pode promover a empatia e a bondade.

Desafios:

Os alunos podem sentir-se desconfortáveis ou embaraçados ao fazer elogios, especialmente se não estiverem habituados a expressar emoções positivas. O professor pode ajudar a resolver este problema, modelando um comportamento positivo e proporcionando um ambiente seguro e de apoio para a atividade. Também é importante monitorizar a atividade para garantir que todos os comentários são apropriados e respeitosos.





Boas práticas



ESCUTA ATENTA

Criado por: JumpIN Hub



A atividade por ser feita em 15-30 minutos, dependendo do tempo alocado para a partilha e discussão.



Nenhum material necessário.

Resumo:

A escuta atenta é uma atividade concebida para melhorar as competências socioemocionais dos alunos, como a autoconsciência, a empatia e a autorregulação. O objetivo da atividade é ajudar os alunos a desenvolverem as suas capacidades de escuta, a compreenderem as perspetivas dos outros e a tornarem-se mais empáticos para com os seus pares. Ao ouvirem ativamente e estarem presentes no momento, os alunos podem melhorar o seu bem-estar geral e aumentar os seus níveis de confiança.

Atividade:

- Comece por introduzir o conceito de escuta atenta aos alunos, explicando o que significa e porque é importante.
- Peça aos alunos para formarem pares com um parceiro.
- Instrua um dos parceiros a partilhar uma história ou experiência pessoal enquanto o outro parceiro ouve atentamente.
- O ouvinte deve concentrar-se no orador e evitar distrações, como olhar para o telemóvel ou pensar no que quer dizer a seguir.
- Depois de o orador ter terminado a partilha, o ouvinte deve resumir o que ouviu e repeti-lo ao orador para garantir a sua compreensão.
- Troque os papéis e repita o processo, permitindo que ambos os parceiros partilhem e pratiquem as suas capacidades de escuta.
- Fazer um balanço da atividade em grupo, discutindo a sensação de ser ouvido com atenção e a sensação de ouvir com atenção.

Benefícios:

A escuta atenta ajuda os alunos a desenvolver as suas competências sociais e emocionais, melhorando a sua capacidade de ouvir, compreender as perspetivas dos outros e tornar-se mais empático para com os seus pares. Também ajuda os alunos a estarem mais presentes no momento e a reduzir o stress e a ansiedade.

Desafios:

Um desafio que pode surgir é a dificuldade de se manterem concentrados enquanto ouvem. Para responder a este desafio, encoraje os alunos a respirar fundo e a concentrarem-se na voz do orador para os ajudar a manterem-se presentes no momento.

Outro desafio pode ser a gestão do tempo, pelo que é importante atribuir tempo suficiente para a partilha e o debate.





Boas práticas



EXPLORAÇÃO DE PAIXÕES

Criado por: Aspira Institute



45 a 60 minutos, dependendo da quantidade de perguntas



Papel grande, papéis pequenos, canetas e lápis

Resumo:

A prática de incorporar os interesses dos alunos no currículo é uma forma poderosa de ajudar as crianças a encontrarem a sua paixão e a aumentarem o seu empenho na aprendizagem. Incentivar as crianças a procurarem a sua paixão e a encontrarem passatempos significativos que possam fazer parte das suas atividades extracurriculares ajuda-as a tornarem-se mais confiantes nas salas de aula. O objetivo desta atividade é apoiar as crianças no desenvolvimento de uma autoimagem positiva e de um forte sentido de identidade, ajudando-as a identificar e a perseguir as suas paixões. Ao explorarem os seus interesses e desenvolverem competências em áreas que lhes são apaixonantes, as crianças podem construir uma autoestima e um sentido de competência que se prolongará para outras áreas das suas vidas. No entanto, quando falamos de atividades pós-escolares, não queremos acrescentar mais "trabalho" e retirar o chamado tempo livre, que também é crucial para o desenvolvimento. A ideia é proporcionar às crianças um "tempo livre estruturado", que lhes permita explorar as suas paixões e participar em diferentes atividades durante as brincadeiras livres, e que também lhes permita aprender e desenvolver-se. Rachel Cortese, patologista da fala e antiga professora de uma escola de Nova Iorque, afirma que "as crianças tendem a sair-se muito bem quando têm estrutura, e parte dessa estrutura é ter um horário pós-escolar".

Atividade:

Definir "paixão"

Quando falar de paixão e interesses, peça-lhes que definam o que significa ser apaixonado e apaixonadamente interessado por algo. Como é que uma pessoa que tem um interesse apaixonado se comporta? Que tipo de coisas diria? Quais são as crenças positivas sobre essa pessoa? Quais são as crenças negativas sobre elas?

Permitir a exploração

A paixão é um espectro. É possível ter diferentes graus de paixão. Peça aos seus alunos que façam um brainstorming sobre a forma como passam o dia. Depois, para cada atividade, tema de estudo, etc., peça-lhes que classifiquem o grau de paixão que têm por essa atividade. Pode também pedir-lhes que façam uma lista de atividades/passatempos que gostariam de experimentar.

Divida a turma em grupos de cinco onde cada grupo recebe um papel grande e materiais de escrita. Pedir a cada grupo que defina "paixão". Para isto, dar-lhes 5 ou 10 minutos. Após o exercício, cada grupo tem de ler a definição em voz alta. No final desta primeira parte, apresentar aos grupos as seguintes questões:

- O que é que dás por ti a procurar no Google e a pesquisar durante horas?
- Quando vais à biblioteca, em que secção te diriges primeiro?
- Um determinado tema entusiasma-te só de pensar nele?
- Sobre o que é que dás por ti a falar ou a fazer durante horas, ao ponto de perderes a noção do tempo?
- O que é que farias mesmo que não recebesses qualquer recompensa por o fazer?
- O que gostarias de fazer se soubesses que não irias falhar?
- Que dons tens que gostarias de pôr à disposição do mundo?
- Em que altura da tua vida te sentiste mais criativo e vivo?
- O que é incrivelmente fácil para ti?

NOTA: com base na relevância e no tempo de que dispõe, pode eliminar algumas das perguntas acima referidas.

Dê aos grupos cerca de 20 a 25 minutos para falar.

Agora peça aos alunos para escreverem no papel se identificaram entre eles, uma ou várias paixões e quais são?

A seguir, peça-lhes que relacionem as suas paixões descobertas com o local onde as podem explorar mais na vida quotidiana. Finalmente, peça a cada grupo que apresente as suas conclusões.



Benefícios:

- Sentimento de realização: Quando as crianças exploram as suas paixões, estabelecem objetivos para si próprias e trabalham arduamente para os alcançar. Este sentimento de realização pode aumentar a sua autoestima e a confiança nas suas capacidades.
- Reforço positivo: Quando as crianças exploram as suas paixões, recebem *feedback* positivo e reconhecimento pelas suas realizações, o que pode reforçar a sua confiança e autoestima.
- Sentido de identidade: Descobrir e perseguir uma paixão pode ajudar as crianças a desenvolver um sentido de identidade e de objetivo, o que pode ser importante para a sua autoestima e confiança.
- Crescimento pessoal: Explorar as paixões pode ser uma forma de as crianças se desafiarem a si próprias e aprenderem novas competências, o que pode aumentar a sua confiança na sua capacidade de enfrentar novos desafios ser bem sucedido.
- 5Relações com os pares: A "perseguição" de paixões pode dar às crianças a oportunidade
- de estabelecer contactos com colegas que partilham as mesmas ideias, o que pode fomentar relações positivas e aumentar a sua autoestima.

Desafios:

Tenha em atenção que algumas crianças podem realmente não ter quaisquer paixões ou ainda não as desenvolveram. Tente encorajá-las a pensar que mesmo as coisas tolas que gosta de fazer (como contar pedras ou pôr cola nos dedos) têm uma raiz em algo que as pode levar à sua paixão, só têm de se associar e explorar mais do que outras crianças que têm interesses específicos como o desporto, as artes e a música.



Boas práticas



"ALGO SOBRE MIM"

Criado por: Aspira Institute



20 a 30 minutos



Download do documento pdf:

<https://positive.b-cdn.net/wp-content/uploads/2017/06/Something-About-Me.pdf>

Resumo:

O objetivo da ficha de trabalho "Algo sobre mim" é ajudar as crianças a reconhecerem os seus próprios pontos fortes, qualidades positivas e realizações.

Atividade:

Trata-se de uma simples ficha de trabalho com seis frases e espaço para a criança preencher os espaços em branco.

Something About Me

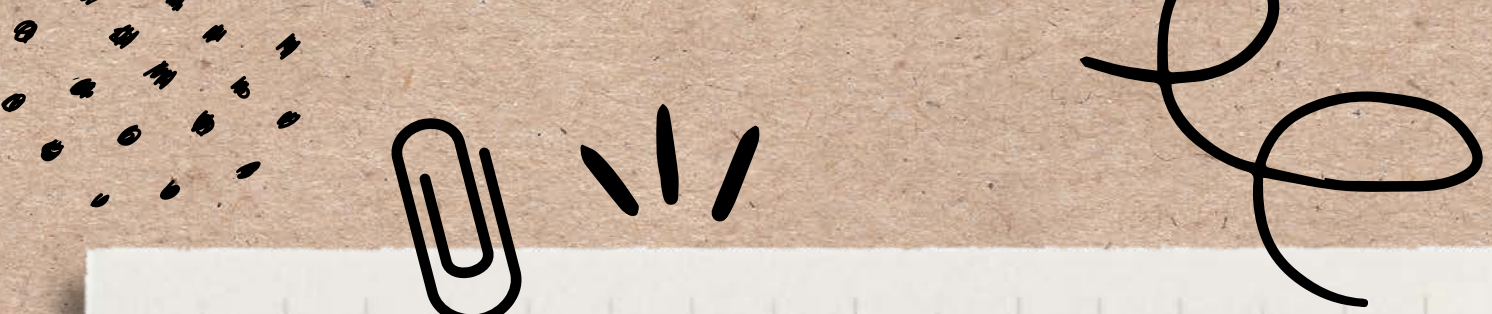
Worksheet

My friends think I'm awesome because...



My classmates say I'm great at...





As frases propostas são as seguintes:

- Os meus amigos acham-me fantástico porque...
- Os meus colegas dizem que sou ótimo a...
- Sinto-me muito feliz quando...
- Uma coisa de que me orgulho muito é...
- Faço a minha família feliz quando...
- Uma coisa especial sobre mim é...

Estas frases são construídas com uma linguagem clara e descomplicada que a maioria dos alunos do ensino básico deve compreender, mas pode ser útil rever esta ficha de trabalho com o seu filho. Incentive o seu filho a pensar em cada frase e a não se apressar. A realização desta atividade pode ajudar as crianças a construir os alicerces de uma autoestima autêntica e saudável que podem levar consigo para o resto das suas vidas.

Benefícios:

1. Ajuda as crianças a reconhecer as forças e realizações.
2. Encoraja a autoreflexão e a autoexpressão.
3. Apoia o autoconhecimento e a autoconfiança.
4. Constrói uma fundação para uma autoestima saudável.

Desafios:

É importante lembrar às crianças que devem ter em conta outras pessoas para além da sua comunidade escolar e da sala de aula, uma vez que nem todas as crianças podem ter relações positivas com os seus colegas na escola. Incentive as crianças a pensarem em amigos e familiares fora da escola com quem se podem relacionar e partilhar experiências positivas. Ao alargarem a sua perspetiva, as crianças podem expandir a sua rede social e construir relações significativas que podem apoiar o seu bem-estar geral.



Boas práticas



PLANO DE USO DOS PONTOS FORTES

Criado por: **Aspira Institute**



1 semana



Download da ficha de trabalho:

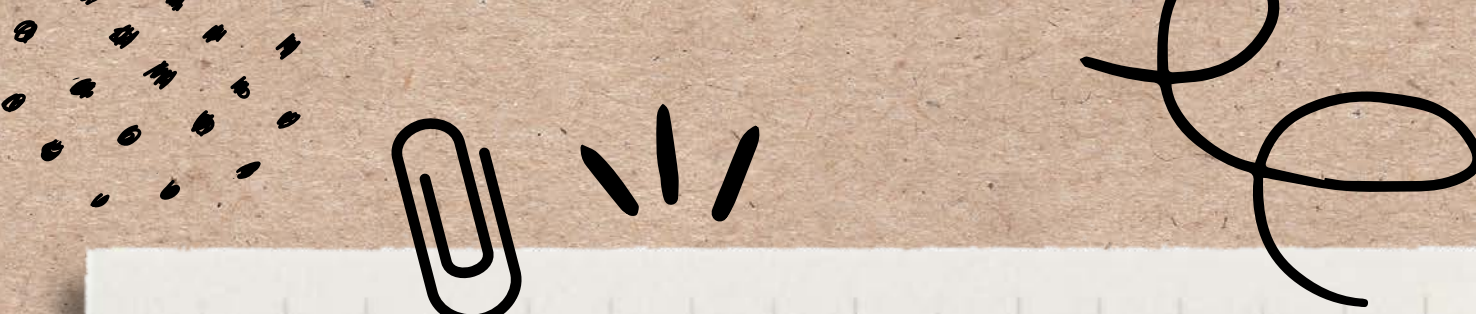
<https://www.therapistaid.com/worksheets/strengths-use-plan>

Resumo:

O Plano de Uso dos Pontos Fortes é um exercício que pode ajudar as crianças a identificar os seus pontos fortes e a planear a sua utilização mais frequente. Ao utilizar os seus pontos fortes, as crianças podem aumentar a sua autoestima, melhorar o seu humor e reduzir o stress. O exercício envolve a identificação dos pontos fortes que gostariam de usar mais e a elaboração de um plano para os utilizar em cada dia da semana. Para começar, as crianças podem pensar em atividades que lhes dão energia, nos seus objetivos ou no que fazem quando estão no seu melhor, pois tudo isto pode indicar os seus pontos fortes. Este exercício pode ser uma ótima maneira de incorporar a terapia baseada em pontos fortes na sala de aula e promover uma saúde mental positiva para todos.

Atividade:

- Introduzir o conceito de pontos fortes às crianças/professores e explicar as vantagens de utilizar os seus pontos fortes.
- Fornecer a cada criança uma cópia da folha de trabalho do Plano de Uso dos Pontos Fortes.
- Pedir às crianças que identifiquem três a cinco pontos fortes que gostariam de utilizar com mais frequência. Pode dar-lhes algumas sugestões, como pedir-lhes que pensem naquilo em que são boas ou no que as faz felizes.
- Para cada dia da semana, pedir às crianças que façam um plano para utilizar um ou mais dos seus pontos fortes identificados. Podem escrever atividades ou ações específicas que podem realizar para usar os seus pontos fortes.

- 
- Incentivar as crianças a reverem regularmente o seu Plano de Uso dos Pontos Fortes e a fazerem os ajustamentos necessários.
 - Verificar periodicamente com as crianças como estão a utilizar os seus pontos fortes e oferecer apoio e encorajamento, se necessário.

Não se esqueça de manter a atividade divertida e cativante para as crianças e de lhes dar muitas reações positivas à medida que vão trabalhando no uso mais frequente dos seus pontos fortes.

Benefícios:

- Melhoria da autoconsciência: Ao identificar os seus pontos fortes, as crianças podem tornar-se mais conscientes de si próprias e compreender as suas qualidades e capacidades únicas.
- Aumento da autoestima: Utilizar os seus pontos fortes e ver os resultados positivos pode aumentar a autoestima e a confiança das crianças.
- Redução do stress: Ao concentrarem-se nos seus pontos fortes, as crianças podem sentir-se mais em controlo e menos ansiosas quando enfrentam desafios.

Desafios:

Como a atividade dura uma semana, as crianças podem perder a motivação. Certifique-se de que arranja tempo todos os dias da semana para lhes lembrar a atividade e fazer um controlo de 15 minutos.





Boas práticas



"UM PEQUENO HOMEM"

Criado por: Kaunas University of Applied Sciences



45 minutos



Folhas de papel, lápis de cor, canetas de feltro.

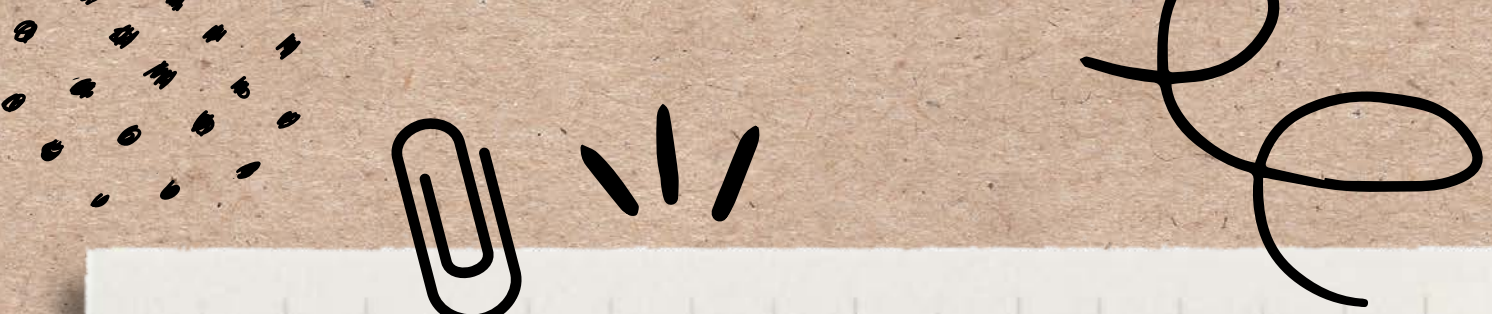
Resumo:

A autoavaliação objetiva permite ao aluno olhar para si próprio de forma crítica, combinar os seus desejos com as suas oportunidades, estabelecer objetivos de desenvolvimento e melhoria e abandonar aspirações irrealistas. A autoestima positiva descreve uma atitude favorável em relação a si próprio como indivíduo único, às suas possibilidades e ao seu futuro. Assim, cada pessoa é única na sua combinação de traços de personalidade. O objetivo da atividade é desenvolver nos alunos atitudes de aceitação de si próprios tal como são, de respeito e de amor-próprio.

Atividade:

Cada aluno recebe uma folha de papel e é convidado a completar a tarefa de acordo com as seguintes etapas:

1. Escreve 5 traços de personalidade fortes e 5 traços de personalidade fracos.
2. Desenha um homenzinho numa folha de papel e escreve em que parte do corpo se manifesta uma ou outra característica. Por exemplo, a persistência pode manifestar-se nas mãos ou nos pés.
3. No desenho, risca com linhas grossas as características que não pretendes ter.
4. Responde: pode uma pessoa viver sem qualidades negativas? Se não pode, porquê?
5. Pensa e escreva os aspetos negativos dos pontos fortes e os aspetos positivos dos pontos fracos.
6. Discute em pares, como é que a tarefa foi feita? O que é que foi interessante, estranho, difícil? Como é que se sentiram em relação à tarefa? O que aprendeste sobre ti depois de fazeres esta atividade?

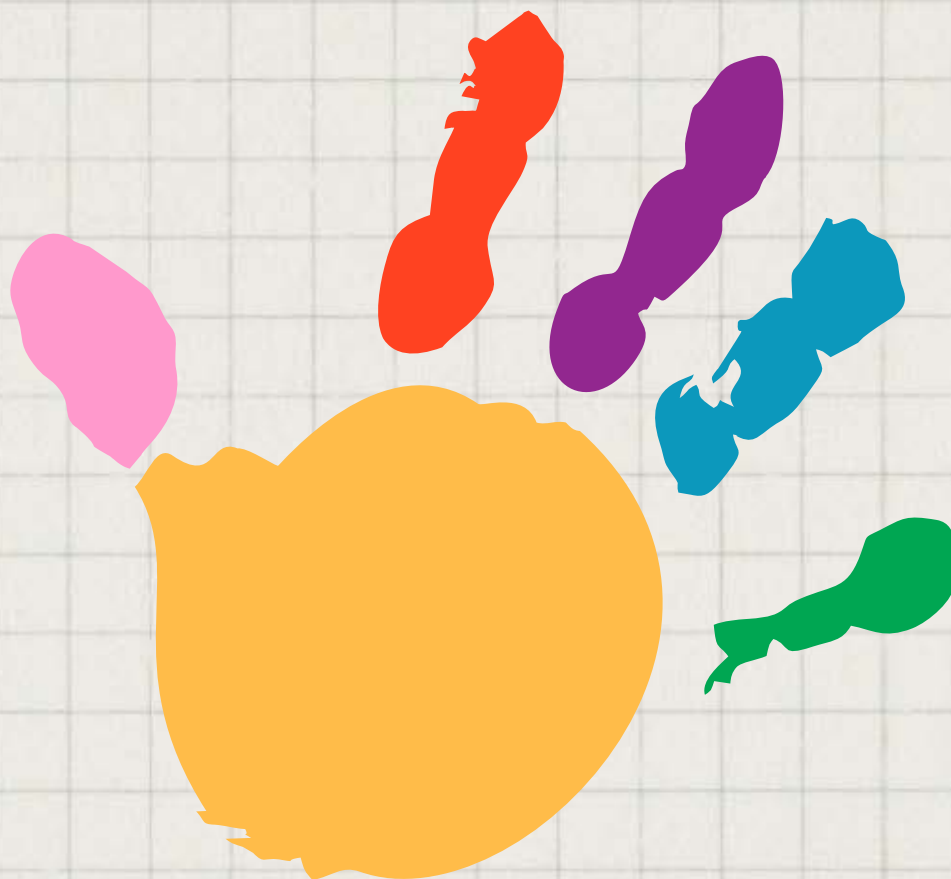


Benefícios:

Depois de concluir a tarefa, os alunos compreenderão a importância das atitudes de respeito e amor por si próprios e serão capazes de se aceitarem mais facilmente.

Desafios:

Os alunos podem ter dificuldade em identificar corretamente os seus próprios pontos fortes e fracos ou podem não ter consciência de si próprios. Além disso, os alunos podem sentir-se pouco à vontade para partilhar os seus pensamentos e sentimentos pessoais com os colegas durante os debates. Os professores devem criar um ambiente seguro e sem juízos de valor, respeitando a privacidade dos alunos.





Boas práticas



"SE EU FOSSE"

Criado por: Kaunas University of Applied Sciences



45 minutos.



Folhas de papel, canetas.

Resumo:

O autoconhecimento é um processo contínuo e interminável. A personalidade forma-se e altera-se no contexto da experiência de vida, razão pela qual o autoconhecimento completo é impossível. O aluno, que se conhece a si próprio em diferentes aspetos, deve perceber que as qualidades da sua personalidade são realçadas de várias formas - esta é apenas uma imagem sua neste momento. Com o tempo, ela muda, renova-se, adquire novas qualidades, capacidades e interesses, que ajustam toda a imagem da personalidade. O objetivo da prática é proporcionar uma oportunidade para pensar sobre os traços de personalidade de cada um a partir de diferentes perspetivas. Desenvolver a autoconsciência dos alunos através da distinção de vários traços de personalidade.

Atividade:

Praticar as fases de desempenho:

Muitas vezes é difícil descrevermo-nos com precisão, em pormenor, porque as palavras nem sempre revelam a essência. Nesse caso, as metáforas podem ajudar.

1. Pensar e escrever:

- Se eu fosse um livro, seria _____ (De que género é o livro? Qual é o título? Grande ou pequeno? De que trata o livro? É novo ou já foi lido muitas vezes? Talvez um caderno vazio?)
- Se eu fosse uma paisagem natural, seria _____ (Talvez uma montanha majestosa? Talvez um prado florido? Talvez um lago tranquilo? Talvez um rio rápido? Talvez um mar agitado?)

- Se eu fosse uma placa presa à porta do escritório, diria _____ ("Não incomodar", "Sempre pronto a ajudar", "Todos os dias são feriados", "Diretor", etc.)
- Se eu fosse um animal, seria _____ (Um gato? Um tigre? Uma pitão? Um urso? Uma raposa? Um mosquito?...)

2. Pensa e escreve sobre que qualidades humanas falam as comparações mencionadas?

3. Em subgrupos de 4, partilhem as ideias que surgirem.

4. Reflexão em grupo: Como é que a tarefa correu? O que é que foi interessante, difícil? Que conhecimentos obtiveram sobre si próprios?

Benefícios:

Depois de concluírem a tarefa, os alunos compreenderão a importância das atitudes de respeito e amor por si próprios e serão capazes de se aceitarem mais facilmente.

Desafios:

Os alunos podem ter dificuldade em identificar corretamente os seus próprios pontos fortes e fracos ou podem não ter consciência de si próprios. Além disso, os alunos podem sentir-se pouco à vontade para partilhar os seus pensamentos e sentimentos pessoais com os colegas durante os debates. Os professores devem criar um ambiente seguro e sem juízos de valor, respeitando a privacidade dos alunos.





Boas práticas



VAMOS DIVERTIR-NOS

Criado por: Kaunas University of Applied Sciences



45 minutos.



Nenhum material necessário.

Resumo:

Uma conversa interna connosco próprios afeta o nosso humor, a nossa fisiologia e a nossa atividade. É importante compreender que o pensamento pessimista está presente em todos os domínios da vida:

- Desencoraja a atividade;
- Não lhe permite tirar partido de uma oportunidade;
- Impede a implementação de ideias.

Os nossos pensamentos determinam a forma como nos sentimos. Quanto mais pensamentos positivos tivermos na nossa cabeça, melhor nos sentimos, o que leva a pensamentos ainda mais positivos, o que nos faz sentir ainda melhor. O objetivo da prática é permitir que os alunos tomem consciência da influência do pensamento positivo no seu bem-estar e nas suas atividades, e que desenvolvam a capacidade de nomear as qualidades fortes da sua personalidade.

Atividade:

Realizar as seguintes fases de desempenho:

1. A atividade é feita em pares. O aluno A fala sobre as suas boas qualidades durante 90 segundos e explica como essas qualidades ajudam a cumprir as expectativas, o aluno B ouve com atenção.
2. O aluno B dá *feedback* durante 30 segundos: fala sobre as boas qualidades do aluno A que ele próprio mencionou.
3. O aluno B fala durante 90 segundos sobre as suas boas qualidades e explica como essas qualidades ajudam a cumprir as expectativas. O aluno A ouve com atenção.
4. O aluno A dá *feedback* durante 30 segundos: fala sobre as boas qualidades do aluno B que ele próprio mencionou.
5. Conversem em pares durante 30 segundos sobre a forma como realizaram esta tarefa.

6. Repetir esta atividade com novos pares.

7. Reflexão pessoal após a realização da prática. Escrever as respostas às seguintes perguntas: O que é que eu disse ao meu amigo sobre mim? Como é que me sinto quando me sinto feliz com as minhas boas qualidades? Como é que essas qualidades me vão ajudar a tornar-me naquilo que desejo?

8. Partilhar em grupo (quem quiser falar): como nos sentimos quando estamos felizes connosco próprios? Como é que foi completar a atividade?

Benefícios:

Depois de concluírem a atividade, os alunos compreenderão a influência do pensamento positivo no seu bem-estar, e serão capazes de nomear as qualidades fortes da sua personalidade que ajudam a cumprir as expectativas estabelecidas.

Desafios:

A atividade envolve várias etapas, incluindo reflexões individuais, partilha em pares, reflexões pessoais e partilha em grupo. Gerir o tempo para cada passo e garantir que todos os alunos têm tempo suficiente para participar e partilhar os seus pensamentos e *feedback* dentro dos limites de tempo pode ser um desafio. A autorreflexão e o *feedback* sobre as qualidades pessoais podem ser emocionalmente sensíveis para alguns alunos. Pode evocar sentimentos de vulnerabilidade, comparação ou dúvida. Os professores devem estar atentos a estas emoções e dar o apoio e a orientação adequados para ajudar os alunos a lidar eficazmente com as suas emoções e reflexões.





Boas práticas



CHARADAS DE EMOÇÕES

Criado por: Edukopro



A atividade charadas de emoções leva entre 30 minutos a uma hora a ser realizada, dependendo do número de alunos na sala de aula e do número de rondas.



- Cartões de emoções (podem ser feitos pelo professor ou descarregados online: [Emotional cards printable](#))
- Temporizador (opcional)
- Quadro branco ou de giz (para apontar os resultados)

Resumo:

Esta prática visa cultivar as competências socioemocionais, ajudando os alunos a reconhecer e a exprimir diferentes emoções de uma forma divertida e interativa.

<https://youthfirstinc.org/emotionscharades/#:~:text=Write%20down%20different%20feelin gs%2Femotions,there%20are%20many%20similar%20emotions.>

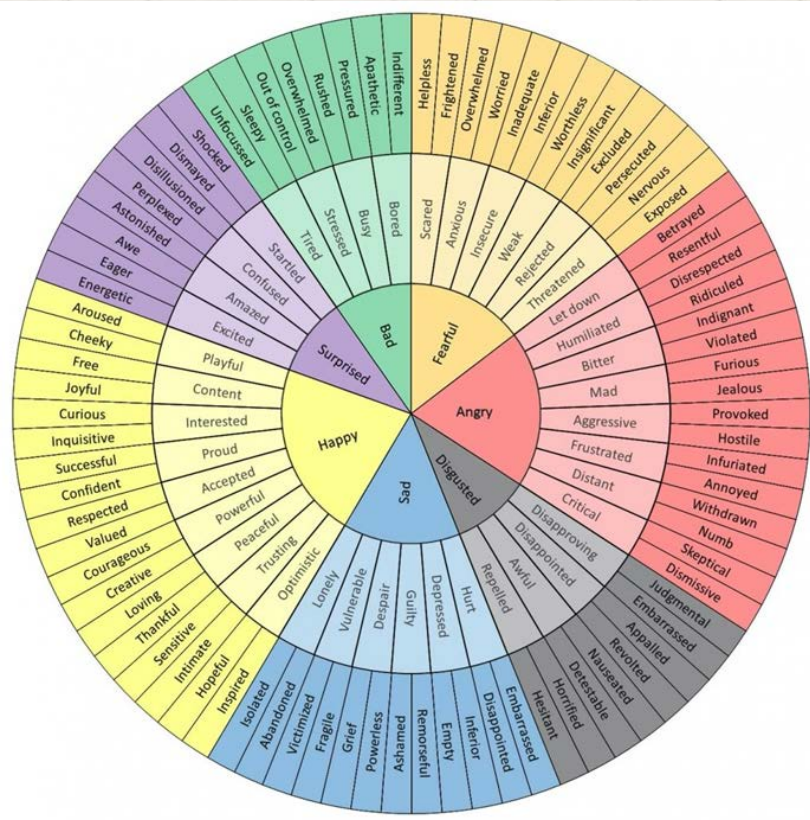
Atividade:

Dividir a turma em duas equipas e dar a cada grupo um conjunto de cartões de emoções. Cada aluno representa, à vez, uma emoção, sem falar, enquanto a sua equipa tenta adivinhar que emoção está a representar. Após cada ronda, discutir as diferentes emoções representadas e pedir aos alunos que partilhem experiências pessoais relacionadas com essas emoções.

A atividade Charadas das Emoções foi concebida para ajudar os alunos a reconhecer e expressar diferentes emoções de uma forma divertida e interativa. Ao representar outras emoções, os alunos podem desenvolver as suas competências socioemocionais, o que pode ajudar a melhorar a sua confiança e bem-estar geral. A atividade foi concebida para crianças do ensino básico com idades compreendidas entre os 9 e os 14 anos e pode ser implementada na sala de aula ou como parte de um programa pós-escolar.

Instruções:

- Dividir a turma em duas equipes: comece por dividir a turma em dois grupos. Cada equipe deve ter um número igual de alunos.
- Dar a cada equipe um conjunto de cartões de emoções: entregue a cada grupo um conjunto de cartões de emoções. Estes cartões devem conter emoções como a felicidade, a raiva, a tristeza, o medo, a surpresa, etc. Os cartões podem ser impressos ou escritos em cartões de índice.
- Representar a emoção: um aluno da primeira equipe pega num cartão e, sem falar, representa o sentimento escrito no cartão enquanto os outros membros da equipe tentam adivinhar a emoção que está a ser representada. O aluno pode utilizar expressões faciais, linguagem corporal e gestos para transmitir a emoção.
- Adivinhar a emoção: os outros membros da equipe têm de pensar na emoção retratada dentro de um determinado limite de tempo. Se adivinharem corretamente a emoção, a equipe ganha um ponto. A vez passa então para a outra equipe, e o processo repete-se.
- Debater: após cada ronda, debata as diferentes emoções retratadas e peça aos alunos que partilhem experiências pessoais relacionadas com essas emoções. Isto pode ajudar os alunos a relacionar os seus sentimentos com situações da vida real e a desenvolver empatia para com os outros.



Benefícios:

Esta atividade pode melhorar a inteligência emocional dos alunos, ajudá-los a reconhecer e expressar as suas próprias emoções e aumentar a sua confiança em situações sociais. A atividade das Charadas das Emoções pode ajudar os alunos a desenvolver as suas competências socioemocionais, que podem melhorar a sua confiança e bem-estar geral. Também incentiva o trabalho em equipa e a colaboração e pode ser uma forma divertida e cativante de aprender sobre as emoções e as suas expressões.

Desafios:

Alguns alunos podem sentir-se pouco à vontade para representar emoções em frente dos seus pares. Encoraje um ambiente de apoio e não julgamento e ofereça opções alternativas para os alunos que não queiram participar na representação. É também importante assegurar que as emoções nos cartões são adequadas à idade e culturalmente sensíveis.





Boas práticas



AULA DE ELOGIOS

Criado: Edukopro



A atividade pode demorar entre 5 a 10 minutos no início ou no fim de cada aula, dependendo do número de alunos e do número de elogios dados.



Nenhum material necessário.

Resumo:

Esta atividade visa promover relações positivas e um sentido de comunidade na sala de aula, encorajando os alunos a reconhecerem e apreciarem os pontos fortes e as qualidades positivas uns dos outros.

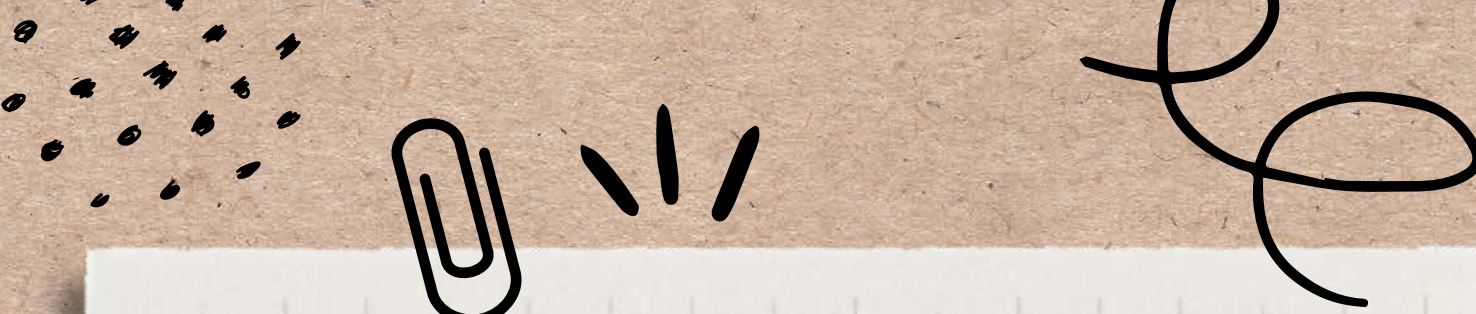
Atividades semelhantes: <https://www.upperelementarysnapshots.com/2017/09/how-to-create-positive-classroom-culture.html>

Atividade:

Os alunos elogiam-se uns aos outros à vez no início ou no fim de cada aula. A tónica é colocada em pontos fortes específicos ou qualidades positivas, em vez de afirmações gerais como "És simpático". O professor também pode servir de modelo, fazer elogios e orientar conforme necessário. A atividade Aula de Elogios promove relações positivas e um sentido de comunidade na sala de aula, encorajando os alunos a reconhecer e apreciar os pontos fortes e as qualidades positivas uns dos outros. Os alunos podem construir uma ligação mais personalizada e significativa uns com os outros, concentrando-se em pontos fortes específicos ou atributos positivos, em vez de declarações gerais. A atividade foi concebida para crianças do ensino básico com idades compreendidas entre os 9 e os 14 anos e pode ser implementada na sala de aula ou como parte de um programa pós-escolar.

Instruções:

- Começar ou terminar cada aula com elogios: no início ou no fim de cada aula, os alunos revezam-se a dar elogios uns aos outros. O foco é em pontos fortes específicos ou qualidades positivas em vez de declarações gerais como "És simpático".

- 
- Modelar os elogios: o professor pode dar exemplos de elogios e orientar conforme necessário. Isto pode ajudar os alunos a compreender o que é um bom elogio e como o fazer de forma respeitosa e significativa.
 - Incentivar a participação: incentivar todos os alunos a participarem na atribuição e receção de elogios. Isto pode ajudar a criar um sentido de comunidade na sala de aula e a promover relações positivas.
 - Dar *feedback*: depois de cada elogio, encoraje o destinatário a agradecer à pessoa que o fez e a dar *feedback*. Isto pode ajudar os alunos a compreender como os outros percebem os seus pontos fortes e qualidades positivas.

Benefícios:

Alguns alunos podem ter dificuldade em fazer elogios específicos. Incentive-os a concentrarem-se em qualidades ou pontos fortes que admiram genuinamente nos seus colegas e dê-lhes apoio e orientação, se necessário. Ao concentrarem-se em pontos fortes e qualidades positivas específicas, os alunos podem criar uma ligação mais personalizada e significativa entre si.

Desafios:

Identificar quaisquer desafios que possam surgir aquando da implementação da prática e fornecer sugestões para os resolver. É também importante assegurar que os elogios são respeitosos e adequados e que todos os alunos se sentem à vontade para participar.



Boas práticas



MOVIMENTO CONSCIENTE

Criado por: Edukopro



A atividade Movimento Consciente pode durar entre 15 e 30 minutos, dependendo da duração do exercício e do tempo de reflexão



Tabetes de ioga ou outro equipamento de exercício (opcional)

Resumo:

Esta atividade visa promover a autoconsciência e o bem-estar, combinando a atenção plena e a atividade física.

Atividades semelhantes: <https://earlyimpactlearning.com/mindful-movement-for-kids-14-games-tips/>

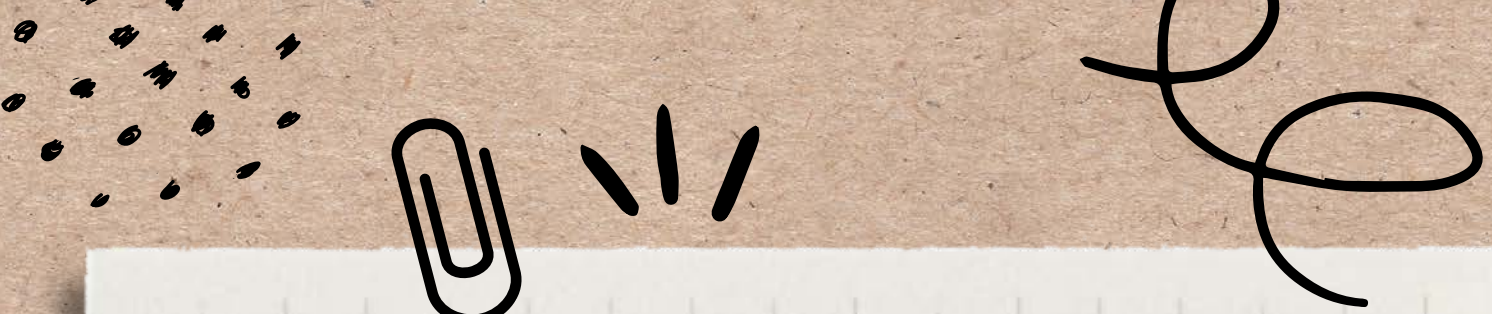
Atividade:

O professor conduz uma série de exercícios de movimento consciente, como ioga ou alongamentos, em que os alunos são encorajados a concentrar-se na respiração e nas sensações físicas. O objetivo é estar presente no momento e ligar a mente e o corpo.

A atividade Movimento Consciente foi concebida para promover a autoconsciência e o bem-estar, combinando a atenção plena e a atividade física. Ao participarem em exercícios de movimento consciente, os alunos podem aprender a estar mais presentes no momento e a ligar a mente e o corpo. A atividade foi concebida para crianças do ensino básico com idades compreendidas entre os 9 e os 14 anos e pode ser implementada na sala de aula ou como parte de um programa pós-escolar.

Instruções:

- Introduzir o conceito de atenção plena: comece por introduzir o conceito de atenção plena e explicar os seus benefícios. Pode partilhar exemplos de como a atenção plena pode ajudar a reduzir o stress e a melhorar o bem-estar geral.

- 
- Escolher exercícios de movimento consciente: o professor escolhe uma série de exercícios de movimento consciente, como o ioga, os alongamentos ou o tai chi. Os exercícios devem ser acessíveis a todos os alunos, independentemente do seu nível de *fitness*.
 - Conduzir os exercícios: o professor conduz a turma através de exercícios de movimento consciente. Pode incentivar os alunos a concentrarem-se na respiração e nas sensações físicas, a estarem presentes no momento e a ligarem a mente ao corpo.
 - Refletir sobre a experiência: após os exercícios, encoraje os alunos a refletir sobre a sua experiência. Pode fazer perguntas como "Como se sentiram durante os exercícios?" ou "O que notaram na vossa respiração ou no vosso corpo?"

Benefícios:

Esta atividade pode ajudar os alunos a reduzir o stress e a ansiedade, a melhorar a sua autoconsciência e bem-estar, e promover uma atitude positiva e confiança. Ao combinar a atenção plena e a atividade física, os alunos podem aprender a estar mais presentes no momento e a ligar a mente e o corpo

Desafios:

Alguns alunos podem sentir-se desconfortáveis com determinados movimentos ou poses. É também importante assegurar que os exercícios são inclusivos e que todos os alunos se sentem à vontade para participar.



Boas práticas



SEMELHANTES MAS DIFERENTES

Criado: Primary school Petar Pop Arsov



40 minutos.



MATERIAIS:

- materiais de escrita
- ficha de trabalho: Como somos semelhantes e como somos diferentes – 1
- ficha de trabalho: Como somos semelhantes e como somos diferentes – 2
- quadro e giz

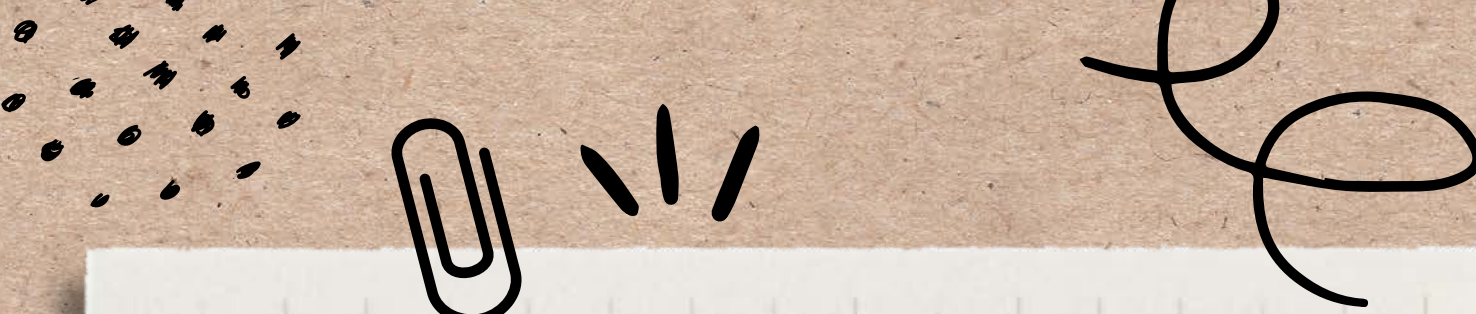
Resumo:

Espera-se que os alunos aceitem que é importante manter uma autoestima positiva baseada num claro autoconhecimento.

Atividade:

ATIVIDADE 1

Os alunos são divididos em pequenos grupos de três. Se nem todos os alunos puderem ser incluídos dessa forma, formam-se grupos de dois (pares). Cada grupo recebe uma cópia da ficha de trabalho para os alunos "Como somos semelhantes e como somos diferentes (1 ou 2)", com a tarefa de a preencherem em conjunto da seguinte forma: Cada um escolhe um círculo para si e escreve nele o seu nome. Cada um imagina uma lista de coisas que gosta e/ou não gosta de fazer (por exemplo: jogar futebol, comer bolo... não gosta de se levantar cedo, fazer os trabalhos de casa...). Através da discussão com os outros membros do grupo, cada aluno deve descobrir quais as coisas que se aplicam apenas a ele (gosta e/ou não quer fazê-las sozinho), quais as coisas que tem em comum com cada um dos outros dois alunos do grupo (e ambos gostam/não gostam de as fazer) e quais as coisas que são comuns aos três alunos do grupo (se o grupo trabalhar em três).



Os alunos escolhem em conjunto quais dessas coisas vão escrever nos círculos. Fazem-no de acordo com o seguinte princípio:

- no campo cinzento mais claro do círculo, escrevem 3 coisas únicas que se aplicam apenas à pessoa a quem o círculo pertence (5 cada, se trabalharem em pares);
- no campo cinzento ligeiramente mais escuro, que é comum a dois alunos do grupo, escrevem 3 coisas comuns a ambos (5 para cada um, se trabalharem em pares);
- no campo cinzento mais escuro, que é comum aos três alunos do grupo, escrevem 3 coisas comuns aos três (só quando trabalharem em trios).

ATIVIDADE 2

Depois de terminarem o trabalho nas fichas de trabalho, os alunos sentam-se em círculo. O professor escreve no quadro as coisas comuns (especialmente as que são comuns a todos os três do grupo), que serão lidas por 3-5 voluntários (e pelo menos 5 serão escritas no quadro). De seguida, procura e escreve algumas das coisas que se revelaram válidas apenas para alguns dos alunos. Em conjunto, verificam se essas coisas continuam a ser únicas caso todos os alunos do grande grupo forem incluídos.

ATIVIDADE FINAL

Todos os alunos devem ser dispostos em fila de acordo com uma característica previamente acordada, por exemplo, por mês e ano de nascimento. Ao mesmo tempo, não lhes é permitido falar. Têm de encontrar uma forma de comunicar para se poderem mobilizar corretamente.

Benefícios:

Quando o grupo é homogéneo (constituído por pares), é muito fácil encontrar interesses comuns. As coisas em que pensamos ser diferentes, porque normalmente nos comparamos com um círculo mais pequeno de pares, surgem como semelhanças quando mais pessoas são incluídas na comparação. As diferenças são um reflexo da individualidade. Ser uma pessoa com as suas próprias especificidades é sempre melhor do que ser uma cópia dos outros.

Desafios:

Identificar quaisquer desafios que possam surgir aquando da implementação da atividade e apresentar sugestões para os resolver.



Boas práticas



EXPRESSAR OPINIÃO – JOANINHAS BRANCAS COM PONTOS VERDES

Criado por: Primary school Petar Pop Arsov



80 minutos



- materiais de escrita
- papel e materiais de desenho
- fita adesiva e cola
- tesouras

Resumo:

Todos os alunos devem saber que a expressão da sua opinião é importante no processo de expressão criativa e de autorealização e que a mesma pode ser expressa de diferentes formas. Num ambiente democrático, todos têm o direito de expressar a sua opinião de uma forma que não viole os direitos dos outros.

Conhecimento:

- conhece formas formais de exprimir uma opinião.

Competências:

- sabe escolher a forma mais adequada de exprimir a sua opinião.

Atitudes/valores:

- compreendeu a responsabilidade de expressar a sua própria opinião.

Atividade:

ATIVIDADE INTRODUTÓRIA

Todos os alunos formam um círculo com a mão esquerda estendida e o dedo indicador direito a tocar na mão estendida do aluno à sua direita. Ao sinal do professor: "Três... dois... um... agora!", todos devem tentar agarrar o dedo indicador do aluno à sua esquerda com a mão esquerda e tentar evitar que ele agarre o dedo indicador da mão direita. O jogo pode ser repetido várias vezes, desde que provoque risos e diversão entre os alunos.



ATIVIDADE PRINCIPAL

Os alunos são divididos em quatro grupos e cada grupo tem de preparar uma atuação sobre o tema "Vamos proteger as joaninhas brancas com manchas verdes da extinção". O primeiro grupo prepara uma exposição de arte sobre um determinado tema. O segundo grupo propõe uma canção. O terceiro grupo prepara manifestações (com slogans escritos). O quarto grupo prepara uma apresentação numa conferência. Os grupos têm meia hora para preparar a sua atuação. Depois, cada grupo apresenta a forma de expressar a sua opinião perante os restantes alunos.

DISCUSSÃO

1. Gostaste da ideia de poder expressar a sua opinião?
2. Consegues pensar noutras formas de expressar a opinião?
3. Como é que as pessoas dizem aos outros o que pensam sobre algo?
4. Porque é que toda a gente deve ter a liberdade de expressar a sua opinião?
5. Expressar a opinião de uma pessoa pode ser perigoso?
6. Qual seria o limite da expressão de opinião?

Benefícios:

Todas as crianças têm o direito de exprimir a sua opinião sobre coisas que são importantes para elas, independentemente da importância que os adultos lhes atribuem ou não. Expressar a sua opinião é uma das formas de expressão criativa e de autorealização. Existem diferentes formas de expressar a sua opinião - desenho, romance, canção, graffiti, escultura, slogans, videoclips, filme, teatro, site... Num ambiente democrático, toda a gente tem o direito de exprimir a sua opinião de uma forma que não viole os direitos dos outros e, nesse caso, não deve haver razão para que a expressão da opinião seja perigosa.

Desafios:

Identificar quaisquer desafios que possam surgir aquando da implementação da atividade e apresentar sugestões para os resolver.



Boas práticas



LIDAR COM O SUCESSO/FRACASSO

Criado por: Primary school Petar Pop Arsov



40 minutos.



MATERIAIS:

- folhas de papel grandes
- materiais de escrita
- fita adesiva

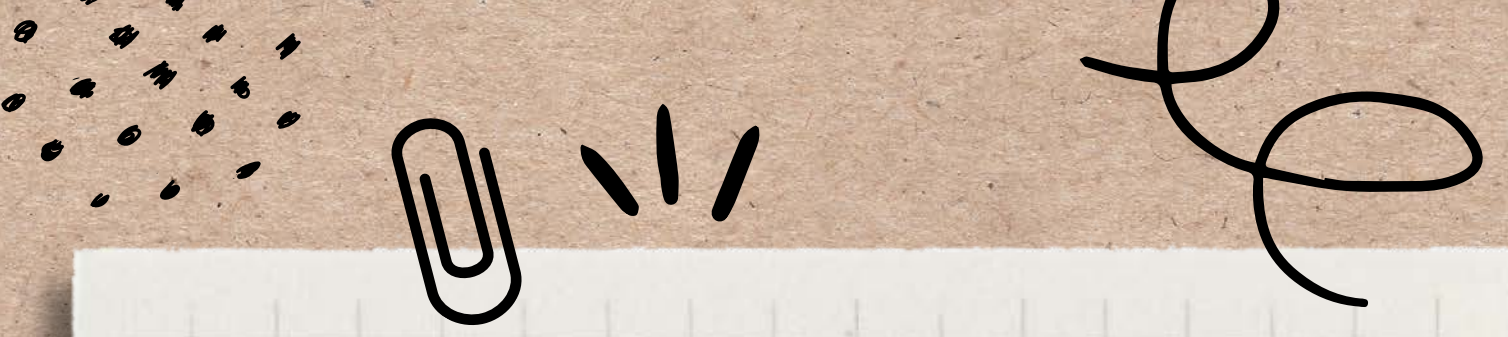
Resumo:

Tanto o sucesso como o fracasso são parte integrante da vida de cada pessoa. Quando somos bem sucedidos numa atividade, isso motiva-nos a continuar a empenhar-nos. Aumenta a nossa autoconfiança e, conseqüentemente, aumenta as nossas hipóteses de novo sucesso. Mas, por vezes, alcançar o sucesso pode "afrouxar-nos", fazendo com que deixemos de nos esforçar tanto e experimentemos o fracasso. Por outro lado, o fracasso, se for aceite como algo que faz parte da vida quotidiana, e se analisarmos o nosso comportamento e a situação e percebermos onde errámos, isso pode ajudar-nos a corrigir os erros e a alcançar o sucesso numa das próximas tentativas.

Atividade:

ATIVIDADE INTRODUTÓRIA:

Os alunos são divididos em dois grupos iguais (não mais de oito crianças num grupo). De seguida, as cadeiras são colocadas em duas filas paralelas com os assentos virados uns para os outros (distância entre as filas - cerca de 1,5 metros) e deve haver mais uma cadeira do que o número de crianças. Depois, todas as crianças se sentam nas cadeiras e a primeira cadeira de cada fila fica vazia. A criança sentada ao lado da cadeira vazia deve pegá-la com as mãos (sem se levantar da cadeira em que está sentada) e entregá-la à pessoa sentada ao seu lado, e assim por diante, até chegar à última criança, que deve baixá-la ao seu lado e sentar-se nela. Nesse momento, todas as crianças se deslocam no assento por um lugar e a cadeira onde a primeira criança estava sentada fica vazia. Agora essa cadeira é passada da mesma forma que a primeira e continua até que a criança que começou volte à primeira posição. Ambos os grupos começam num determinado sinal e o vencedor é o grupo que primeiro mover todas as cadeiras.



ATIVIDADE PRINCIPAL 1

Os alunos são divididos em grupos de quatro. Metade dos grupos deve escrever associações da palavra sucesso (aquilo em que pensam quando ouvem a palavra SUCESSO) numa folha grande de papel, e a outra metade dos grupos deve escrever associações da palavra fracasso. De seguida, um grupo que escreveu sobre o sucesso e um grupo que escreveu sobre o fracasso apresentam o que escreveram e os restantes completam.

DISCUSSÃO 1

1. Há alguém na vida que esteja constantemente a acumular sucessos ou constantemente a acumular fracassos em todas as áreas?
2. Como é que o sucesso afeta as nossas próximas realizações?
3. Pode ter um impacto negativo?
4. Como é que o fracasso afeta as nossas próximas realizações?
5. Pode ter um efeito positivo?

ATIVIDADE PRINCIPAL 2

Os alunos, nos mesmos grupos, devem lembrar-se ou pensar numa situação em que o sucesso tenha tido um efeito negativo no seu desempenho posterior e uma situação em que o insucesso tenha tido um efeito positivo no seu desempenho posterior. Depois têm de escolher uma delas, prepará-la e representá-la. Cada grupo é recompensado com um aplauso.

REFLEXÃO

1. O que estávamos a fazer?
2. Como é que nos sentimos?
3. O que é que aprendemos?
4. Como podemos utilizar o que aprendemos na nossa vida quotidiana?

Benefícios:

- Conhecimento: conhecer os conceitos de superação do insucesso escolar.
- Competências: saber como elaborar um plano para ultrapassar o insucesso na aprendizagem, empenhar-se e procurar prontamente a ajuda adequada em caso de insucesso na aprendizagem ou no trabalho.
- Atitudes/valores: aceitar o fracasso como uma parte/fase do trabalho e da vida quotidiana.

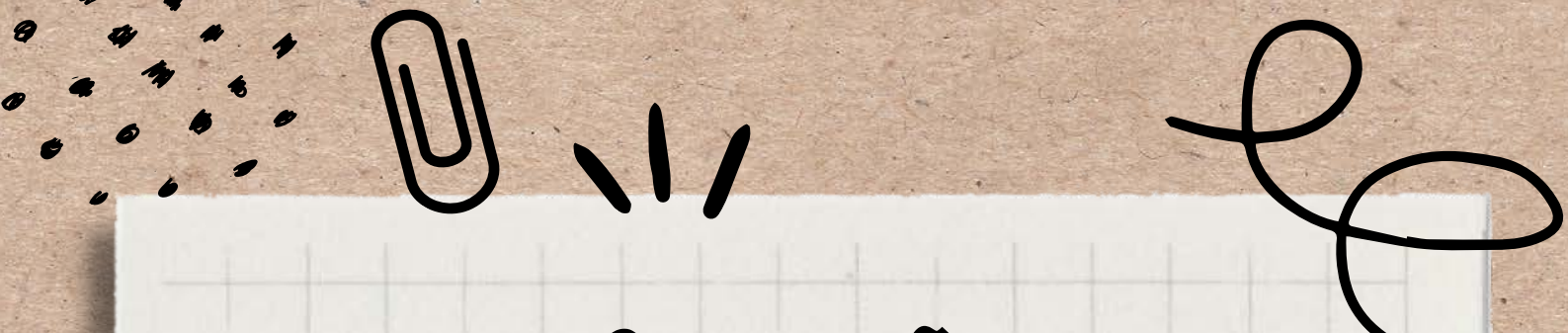
Desafios:

Os grupos devem ser formados de forma aleatória (utilizando cartas de jogar, contando em ordens diferentes, etc.) para que seja impossível ter sempre as mesmas crianças juntas; a formação aleatória deve ser transparente e claramente destacada, para eliminar a possibilidade de seleção de preferências. As instruções para trabalhar em grupo devem ser claras e bem compreendidas por todos.



CONCLUSÃO

E agora?



Conclusão

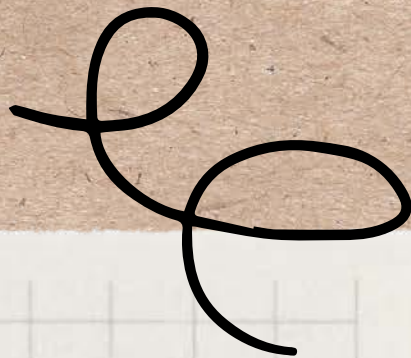
Ao concluirmos este Manual de Boas Práticas, não significa o fim, mas um novo começo no nosso esforço para cultivar a confiança entre as crianças do ensino básico. As boas práticas aqui reunidas fornecem informações valiosas para orientar o nosso curso, mas a jornada para promover a inteligência emocional e a resiliência continua.

A nossa próxima fase leva-nos a uma junção crítica: criar um programa de formação de professores com impacto. Com base nas práticas enriquecedoras deste manual, iremos desenvolver um currículo de formação imersivo e prático. Este currículo tem como objetivo dotar os professores de estratégias inovadoras e práticas para incentivar o crescimento da confiança das crianças. Também incorpora uma experiência de aprendizagem interativa e uma avaliação sólida, antes e depois da formação, para avaliar a nossa eficácia.

O conteúdo e as metodologias da formação estarão acessíveis em inglês, garantindo um maior alcance e participação.

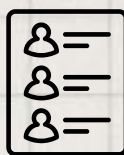
No espírito deste esforço coletivo, convidamo-lo a juntar-se a nós na nossa viagem em curso. Acompanhe os nossos progressos, partilhe as suas ideias e participe nos debates, ligando-se a nós através do nosso site oficial do projeto e redes sociais.

Para concluir, expressamos a nossa profunda gratidão pelo vosso apoio. Cada passo que damos hoje no sentido de fomentar a confiança nas nossas crianças contribui para um amanhã mais brilhante e mais resistente. Este não é um objetivo solitário e estamos ansiosos por continuar esta viagem juntos.



Glossário

- 1. Confiança:** A crença nas próprias capacidades, aptidões e potencialidades para enfrentar com êxito os desafios e alcançar os resultados desejados.
- 2. Auto-eficácia:** A crença de uma pessoa na sua capacidade de ser bem sucedida em situações específicas ou de realizar tarefas específicas.
- 3. Mentalidade de crescimento:** A crença de que as capacidades e os talentos podem ser desenvolvidos através de práticas de esforço e resiliência.
- 4. Resiliência:** A capacidade de recuperar de contratempos, fracassos e desafios e manter uma atitude positiva e motivada.
- 5. Competências socioemocionais:** Competências relacionadas com a compreensão e a gestão das emoções, o desenvolvimento de relações positivas e a tomada de decisões responsáveis.
- 6. Clima emocional de aprendizagem:** A atmosfera emocional geral e o ambiente em que a aprendizagem tem lugar, caracterizado por apoios, empatia e encorajamento.
- 7. Assumir riscos:** Disponibilidade para sair da zona de conforto, aceitar desafios e experimentar novas abordagens ou atividades.
- 8. Relações positivas:** Relações saudáveis e de apoio com os colegas, professores e outros indivíduos, caracterizadas pelo respeito pela confiança e por uma comunicação eficaz.
- 9. Autorreflexão:** O processo de examinar os próprios pensamentos, sentimentos e ações para obter conhecimentos, aprender com a experiência e crescer pessoalmente.
- 10. Ambiente de apoio:** Um ambiente educativo que proporciona recursos, encorajamento e assistência aos alunos, promovendo o seu bem-estar e crescimento.
- 11. Desempenho académico:** O nível de realização e sucesso nas atividades educativas, incluindo os resultados dos testes de classificação e o progresso geral.
- 12. Motivação:** O impulso e o entusiasmo internos que levam os indivíduos a iniciar e a manter ações para atingir os seus objetivos.
- 13. Bem-estar:** Um estado de saúde e felicidade física, mental e emocional.
- 14. Experiência educativa:** O processo global de aprendizagem e crescimento num contexto educativo, que inclui o desenvolvimento académico, social e pessoal.
- 15. Educação holística:** Uma abordagem que tem em conta a criança no seu todo, abordando as suas necessidades intelectuais, emocionais, sociais e físicas.



Contactos:

- 119 SU "Acad. M. Arnaudov"
- Verzhiniya Traykova
- vtraykova@119su.bg
- JU OŠ "Stari Ilijaš"
- Alma Salketić
- alma.salketic@gmail.com
- ASPIRA
- Vesna Lenić Kreže
- vesna@aspira.si
- OD Edukopro
- Muamer Tinjak
- tmuamer@gmail.com
- OOU „Petar Pop Arsov „ - Skopje
- Biljana Romevski
- bromevski@yahoo.com
- Smart Idea
- Igor Razbornik
- igor.razbornik@gmail.com
- JUMPINHUB
- Diana Gonçalves
- jumpinhub@gmail.com
- Language School Sky
- Maria Stankova
- stankova.edu@gmail.com
- Kaunas University of Applied Sciences
- Lijana Navickienė
- lijana.navickiene@go.kauko.lt

Projeto criado por:



**Co-funded by
the European Union**

"Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, da exclusiva responsabilidade do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência de Execução relativa à Educação, ao Audiovisual e à Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas pelas mesmas"