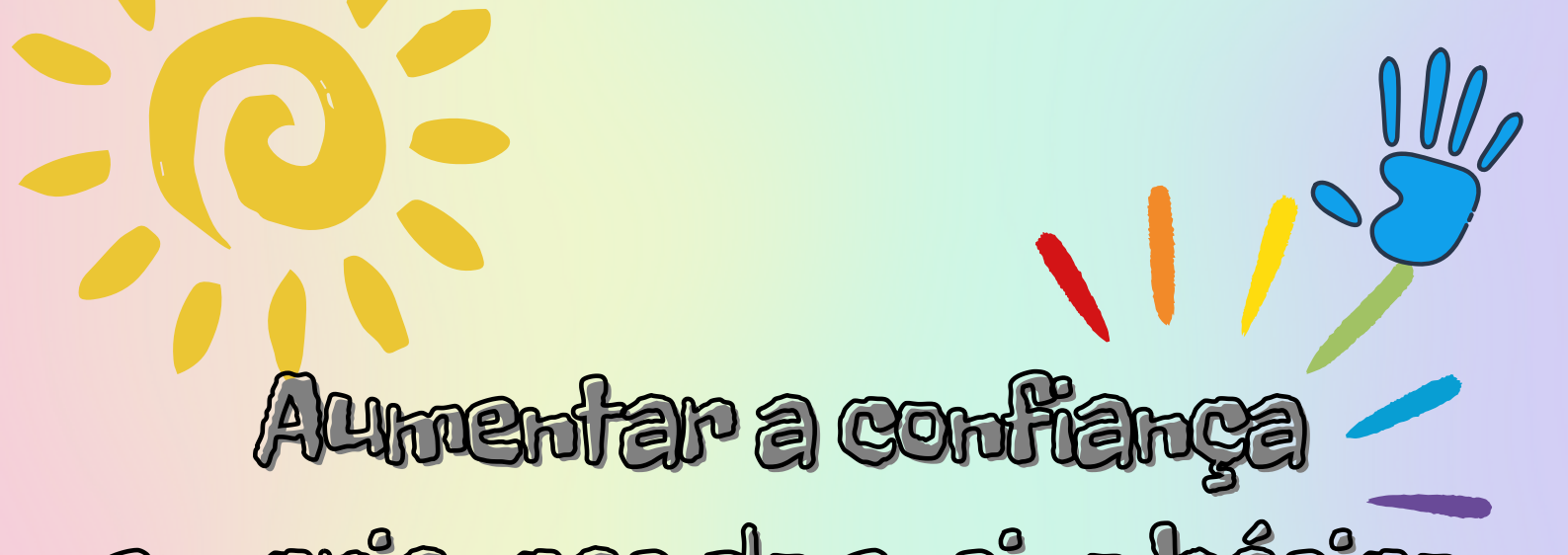




Aumentar a confiança em crianças do ensino básico

2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066

Conteúdo para formação de professores



Co-funded by
the European Union



ÍNDICE



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

SOBRE O PROJETO

**O QUE SÃO INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E
AUTOCONFIANÇA?**

**PORQUE FIZEMOS ESTE
LIVRO?**

INTRODUÇÃO

MÓDULO 1:

**Construir Inteligência Emocional nos
Alunos**

MÓDULO 2:

**Estratégias para promover a confiança
nos alunos**

MÓDULO 3:

**Criar uma cultura de apoio na sala de
aula**



Co-funded by
the European Union



ÍNDICE



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

MÓDULO 4:

Apoiar os professores no fortalecimento
da autoconfiança dos alunos



MÓDULO 5:

Colaborar com os pais para apoiar a
construção da confiança



CONCLUSÃO



REFERÊNCIAS



CONCTATOS



Co-funded by
the European Union



SOBRE O PROJETO

Este projeto concentra-se na identificação das causas da baixa autoestima nos alunos e na implementação de atividades nas escolas para eliminar esses fatores. Ao fortalecer a inteligência emocional, a confiança e o bem-estar geral, pretendemos equipar os alunos com competências essenciais que os beneficiará ao longo da vida. Além disso, educaremos os professores para apoiar os alunos na aprendizagem com os erros e na superação do medo de falhar.

As crianças da escola básica debatem-se frequentemente com baixa autoconfiança, o que prejudica a sua capacidade de assumir riscos e recuperar de falhar. Com base no artigo "The Importance of Positive Self-esteem for Kids", a falta de confiança nas crianças faz com que se sintam menos seguras de si mesmas e das suas capacidades.

O objetivo do projeto "Grow Confidence in Primary School Children" - Aumentar a Confiança em Crianças do Ensino Básico é capacitar os jovens estudantes e nutrir a sua autoconfiança.

A visão do projeto é cultivar um relacionamento positivo consigo mesmo entre as crianças da escola básica, permitindo-lhes realizar todo o seu potencial e prosperar na vida.

O nosso projeto irá compilar as melhores práticas de toda a União Europeia num manual abrangente. Este manual será apresentado durante sessões de formação de professores, capacitando os educadores a incorporar estas práticas nas suas salas de aula e a melhorar a inteligência emocional e a confiança das crianças. Além disso, realizaremos workshops para pais, proporcionando-lhes apoio e orientação inestimáveis sobre como promover a inteligência emocional de seus filhos.



Através de conexões entre pares e diversas atividades de fortalecimento socioemocional, incentivaremos ações positivas entre as crianças.

Esta publicação foi feita para o Projeto Erasmus+ “Grow Confidence in Primary School Children” - Aumentar a Confiança em Crianças do Ensino Básico (2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066). Os parceiros que colaboraram no trabalho: 119 Secondary School "Academician Mihail Arnaudov" (Bulgária), Smart Idea (Eslovénia), JU OŠ Stari Ilijaš (Bósnia e Herzegovina), Language school Sky (Bulgária), JumpIN Hub (Portugal), Aspira (Eslovénia), Kaunas University of Applied Sciences (Lituânia), Edukopro (Bósnia e Herzegovina) e Primary school Petar Pop Arsov (Macedónia do Norte).

Como parte fundamental do nosso Projeto, este documento simboliza a nossa visão partilhada de cultivar um auto-relacionamento positivo nas crianças e capacitá-las para realizarem todo o seu potencial.





O QUE SÃO INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E AUTOCONFIANÇA?

A inteligência emocional é essencialmente a capacidade de discernir, decifrar, exhibir, regular e fazer uso das emoções para conectar-se e comunicar-se com outras pessoas de maneiras claras e valiosas. Não só é importante ser capaz de controlar as suas emoções e expressá-las de maneira madura e construtiva, mas também é essencial reconhecer, traduzir e reagir às emoções dos outros de maneira saudável. Quanto melhor uma pessoa fizer isso, maior será a sua inteligência emocional, ou IE.

A noção de inteligência emocional foi popularizada pela primeira vez pelo jornalista científico Daniel Goleman.

Os aspectos que determinam a inteligência emocional incluem:

- Autorregulação;
- Habilidades sociais;
- Motivação;
- Autoconsciência;
- Empatia.

Os indicadores de inteligência emocional incluem:

Ser capaz de reconhecer e compreender o que está a sentir e o que os outros estão a sentir;

- Ter autoconfiança e autoaceitação;
- Ter empatia pelos outros;
- Ser capaz de gerir as suas emoções em momentos difíceis;
- Consciência dos próprios pontos fortes e fracos;
- Preocupar-se e estar interessado nos outros e no que eles estão a passar;
- A capacidade de aprender com os erros e deixá-los ir;
- Assumir a responsabilidade pelas suas próprias deficiências ou erros;
- Ser capaz de abraçar as mudanças e transições na vida e fluir com elas;
- Ser sensível aos sentimentos dos outros.



**“A autoconfiança é um superpoder.
Quando começa a acreditar em si mesmo,
a mágica começa a acontecer.”**

A autoconfiança é um fator essencial na vida de todos. É a chave para o sucesso. E quando se trata de crianças, então é um dos fatores para o seu sucesso educativo. Assim, os pais devem sempre tentar aumentar a autoestima dos filhos. E devem também garantir um ambiente positivo de aprendizagem para o futuro brilhante dos seus filhos.

O que acontece quando as crianças têm autoconfiança?

Quando as crianças sentem-se confiantes, então:

- É mais provável que executem as coisas melhor do que as crianças que não têm ou têm baixo nível de confiança.
- Têm um desempenho excepcional nos seus estudos e obtêm boas notas.
- As crianças sentem orgulho das coisas que fazem e estão prontas para experimentar coisas novas.
- Ficam dispostas a aprender como os seus erros.
- Eles concentram-se mais nos objetivos de carreira e de vida.
- Gostam do processo de aprendizagem e constroem novos sonhos todos os dias.
- E o mais importante, respeitam a sua individualidade e decisões.

Causas comuns de baixa autoconfiança entre crianças do ensino fundamental:

COMPARAÇÕES COM OUTROS

De acordo com a Indiana University Health, crianças entre 6 e 11 anos começam a comparar-se com outras pessoas, tornando-as mais conscientes de seus pontos fortes e fracos. Isso leva algumas crianças a começarem a comparar-se negativamente com os seus colegas, formando um hábito autodestrutivo que é difícil de abandonar. Como resultado, essas crianças sentem-se continuamente inadequadas e acreditam que não combinam com as pessoas ao seu redor.

PRESSÃO PARA ALCANÇAR

À medida que as crianças crescem, as nossas expectativas sobre o que podem alcançar também tendem a aumentar. Quando eles são jovens, preocupamo-nos mais com o quanto eles se esforçam em alguma coisa do que com o que acabam a produzir.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Não importamo-nos se eles orgulhosamente criarem uma pintura nossa que mais se parece com uma aranha! Desde que eles tentem o seu melhor, isso é tudo que importa.

Mas à medida que as crianças crescem, os resultados dos seus esforços também começam a ter mais importância. Consequentemente, esta pressão para alcançar resultados pode levar a criança a preocupar-se em obter a aprovação dos pais. Muitas vezes, duvidam da sua própria capacidade de fornecer os resultados exigidos.

MÁ REALIZAÇÃO E SENTIMENTO INCOMPETENTE

As crianças que têm dificuldades académicas na escola e não conseguem acompanhar os colegas podem ter baixa autoconfiança. Isso também pode ser verdade para crianças que não são naturalmente desportivas, pois os seus colegas percebem as suas fraquezas e fazem comentários desagradáveis.

Embora os sentimentos de incompetência possam fazer com que as crianças sintam-se inferiores, o psicólogo Erik Erikson descobriu que isso só leva à baixa auto-estima em áreas que são importantes para a criança.

Por exemplo, se uma criança tem dificuldade em aprender piano, mas odeia aulas de música, é pouco provável que isso a afecte muito. Se, no entanto, eles não são muito bons no futebol, mas querem ser, então isso pode muito bem abalar a sua auto-estima.

FIGURAS DE AUTORIDADE DESAPROVADAS

À medida que as crianças crescem, elas tornam-se muito mais conscientes da percepção da decepção dos adultos no seu mundo. No entanto, o impacto que isso tem na sua autoestima depende do adulto em questão e de como a criança sente-se em relação a ele.

A pesquisa mostra que se a desaprovação vier de um professor por quem a criança tem pouca consideração, é improvável que afete o modo como ela sente-se em relação a si mesma. Se, no entanto, a criança pensa que um dos pais ou um avô querido está desapontado com ela, isso pode diminuir a sua auto-estima.

PAIS NÃO APOIADORES

Às vezes, a vida pode ser opressora para as crianças e, quando as coisas ficam difíceis, elas precisam poder contar com os pais. Mas quando os pais estão demasiado ocupados, desinteressados ou emocionalmente indisponíveis, a criança pode sentir-se sozinha, sem importância e sem apoio.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Essas crianças podem não ter a certeza sobre como lidar com quaisquer problemas ou desafios que surjam, mas sentem que não podem pedir ajuda aos pais. Isto pode levar a uma sensação de insegurança e incapacidade de lidar com a situação, o que pode ter um impacto enorme na sua autoestima. Com isso, muitas vezes essas crianças acabam por sentir-se esquecidas e que as suas conquistas não merecem ser notadas. A falta de apoio e atenção dos pais os leva a duvidar das suas habilidades e a parar de tentar.

PROBLEMAS FAMILIARES

O conflito familiar causa um oceano de emoções negativas que as crianças absorvem e internalizam prontamente. Isto leva a uma enorme instabilidade emocional para estas crianças e, para piorar a situação, muitas vezes elas acreditam que são de alguma forma culpadas ou parte do problema. Viver em uma família problemática pode ser opressor para as crianças. Isso enche-os de medo e insegurança e faz com que sua autoestima diminua.

ASSÉDIO MORAL

O bullying é doloroso e traumático e pode ter um efeito paralisante no bem-estar emocional e na autoestima de uma criança. Quando um agressor os ataca com inúmeras provocações maldosas, eles começam a acreditar que esses comentários cruéis são válidos. As crianças que sofrem bullying raramente aceitam que o problema está no agressor. Em vez disso, muitas vezes criam uma forte crença de que são o problema. Eles tornam-se altamente autocríticos e, à medida que a sua autoestima diminui, podem ficar suscetíveis a problemas de saúde mental e depressão.

SAÚDE DEBILITADA

Crianças que sofrem de problemas médicos contínuos, como doenças ou deficiências, também podem ser propensas a baixos níveis de autoestima. Doenças mentais, como depressão ou transtornos de ansiedade, também são fatores comuns que podem fazer as crianças pensarem menos sobre si mesmas.



Co-funded by
the European Union



PORQUE FIZEMOS ESTE DOCUMENTO?

Este documento é um dos resultados deste projeto e ajudará na implementação da formação de professores no aumento da autoconfiança dos alunos. Os professores do grupo-alvo (professores de alunos com idades compreendidas entre os 9 e os 14 anos) não possuem atualmente as competências e os conhecimentos necessários para nutrir a inteligência emocional e a autoconfiança das crianças. Eles precisam de motivação, atividades detalhadas e materiais para aplicá-los no seu currículo atual e beneficiar da sua implementação simples.

A formação ajudará os professores a incentivar os seus alunos a serem responsáveis pelas suas ações, aprenderem com os seus erros, desenvolverem os seus próprios estilos de aprendizagem e tornarem-se emocionalmente fortes. Aqui irá encontrar conteúdos didáticos e atividades que os professores podem implementar nas suas escolas. Todo o conteúdo é adaptado para que os professores possam utilizá-lo na sala de aula imediatamente. Após a formação piloto de professores e feedback, melhoraremos o conteúdo e a metodologia da formação. O resultado final deste WP será um programa de formação completo, adaptável e aplicável a cada país parceiro.

Com base nisto, faremos uma formação de professores que atenda às necessidades do primeiro grupo-alvo. Eles adquirirão conhecimentos e habilidades ativas para ajudar as crianças a desenvolverem autoconfiança.

Com o conteúdo e a metodologia de formação de professores, que desenvolvemos neste pacote de trabalho, ajudaremos os professores a adquirir as competências e conhecimentos para fomentar a autoconfiança dos alunos. A formação também ajudará os professores a encontrar a melhor forma de trabalhar com os pais dos seus alunos para melhorar a sua confiança.

Os professores poderão enriquecer o seu trabalho com as atividades do Manual de Boas Práticas e as orientações deste documento nas suas aulas e ajudarão os alunos a fortalecer as relações entre pares e as competências socioemocionais.

Versões adaptadas do conteúdo e da metodologia de formação preparados serão aplicadas a cada país, permitindo-nos atingir um público mais vasto e ajudar mais professores e estudantes a beneficiarem da formação de professores, tanto a nível local como a nível europeu.

Este documento ajudará diretamente a atingir o objetivo do nosso projeto, que visa aumentar a autoconfiança das crianças do ensino fundamental, ensiná-las a crescer aproveitando a vida sem a pressão da falha e dos erros, a ter uma atitude positiva em relação a si mesmas, e perceber que valem muito em todos os sentidos e que podem oferecer à vida e a todos mais do que imaginam.





INTRODUÇÃO



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Bem-vindo ao documento de conteúdo abrangente para a formação de professores desenvolvido no âmbito do conceituado projeto Erasmus+ "Grow Confidence in Primary School Children" - Aumentar a Confiança em Crianças do Ensino Básico (número do projeto: 2022-1-BG01-KA220-SCH-000087066). Este documento serve como uma ferramenta poderosa na nossa missão partilhada de capacitar os educadores e capacitá-los a promover a confiança e a inteligência emocional nas crianças do ensino básico.

O nosso projeto reconhece o papel vital que os professores desempenham na formação das mentes dos jovens e na influência do seu bem-estar emocional. Acreditamos que, ao equipar os professores com estratégias e metodologias eficazes, podemos criar um ambiente estimulante e de apoio que permite aos alunos prosperar tanto académica como emocionalmente.

Neste documento encontrará um tesouro de melhores práticas cuidadosamente selecionadas a partir de implementações bem-sucedidas em toda a União Europeia. Essas práticas foram cuidadosamente selecionadas para abordar as causas profundas da baixa autoestima nos alunos e fornecer um conjunto abrangente de ferramentas para remover esses fatores da sua sala de aula.

O conteúdo está alinhado com a nossa visão partilhada de promover auto-relacionamentos positivos nas crianças, incentivando-as a abraçar a sua singularidade e inspirando-as a alcançar o seu pleno potencial. Acreditamos que a autoconfiança e o bem-estar emocional de uma criança são os pilares do seu crescimento pessoal e sucesso académico.

Ao longo do documento, descobrirá abordagens baseadas em evidências, atividades inovadoras e diretrizes práticas projetadas para serem facilmente incorporadas à sua prática de ensino. O nosso objetivo é equipá-lo com o conhecimento e as habilidades necessárias para criar um ambiente de aprendizagem seguro e encorajador, onde os alunos se sintam confiantes para assumir riscos, aprender com os erros e superar o medo do fracasso.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Além disso, este documento incentiva a colaboração e a aprendizagem entre pares, permitindo-lhe interagir com colegas educadores e partilhar as suas experiências e ideias. Juntos, podemos criar uma rede forte de professores capacitados e comprometidos em fazer mudanças duradouras na vida dos seus alunos.

Ao embarcar nesta jornada transformadora de capacitar mentes jovens, expressamos a nossa sincera gratidão pelo seu compromisso em nutrir o bem-estar emocional das crianças em idade escolar. O seu papel como educador é indispensável e temos certeza de que, com o valioso conteúdo apresentado neste documento, estará preparado para causar um impacto positivo e duradouro na vida dos seus alunos.

Vamos dar as mãos ao embarcar nesta missão de capacitação, guiados pela crença de que cada criança merece a oportunidade de florescer e prosperar com confiança inabalável. Juntos podemos criar uma geração de indivíduos resilientes, autossuficientes e confiantes que abraçarão os desafios e oportunidades da vida com otimismo e coragem.

Através de 5 módulos, mostraremos os passos, as formas de implementação de práticas que levarão ao aumento da autoconfiança dos seus alunos.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

MÓDULO 1:

Construir Inteligência Emocional nos Alunos

Este módulo visa familiarizar os indivíduos com o conceito de IE, a sua importância no desenvolvimento pessoal e social e os elementos específicos que contribuem para a inteligência emocional.

Resultados de aprendizagem:

- Compreender o conceito de Inteligência Emocional (IE) e o seu significado no desenvolvimento pessoal e social. Reconhecer a importância da autoconsciência na inteligência emocional.
- Desenvolver estratégias de autorregulação, demonstrando capacidade de controlar e gerenciar emoções, impulsos e reações em diversas situações desafiadoras.
- Demonstrar habilidades sociais comunicando-se de forma eficaz, demonstrar empatia ao ouvir ativamente, construir relacionamentos, resolver conflitos, trabalhar colaborativamente em equipas e exibir qualidades de liderança.
- Aplicar o conhecimento e a compreensão da inteligência emocional nos cenários da vida real, tanto no ambiente educacional quanto nas interações pessoais com outras pessoas.

Tópicos:

- Inteligencia emocional
- Autoconsciência
- Autorregulação
- Motivação
- Empatia
- Habilidades sociais



Co-funded by
the European Union





Inteligencia emocional

Construir inteligência emocional nos alunos é um aspecto crucial do seu desenvolvimento geral. A inteligência emocional abrange a capacidade de reconhecer, compreender, gerir e expressar emoções de forma eficaz. Desempenha um papel vital na formação do crescimento pessoal, na promoção de relacionamentos positivos e na contribuição para uma vida social gratificante e emocionalmente saudável. É uma habilidade que pode ser cultivada e refinada ao longo do tempo, beneficiando os indivíduos em diversos aspectos das suas vidas.

A Inteligência Emocional (IE) é composta por vários elementos específicos que contribuem coletivamente para a capacidade de um indivíduo de reconhecer, compreender, gerir e expressar emoções de forma eficaz. Esses elementos, propostos por Daniel Goleman, que popularizou o conceito de IE, incluem:

Autoconsciência

Esta é a base da inteligência emocional. Envolve reconhecer e compreender as próprias emoções, pontos fortes, fracos, valores e impacto sobre os outros. Indivíduos autoconscientes podem avaliar com precisão como se sentem e porquê, o que os ajuda a tomar melhores decisões e a gerir as suas emoções.

Autorregulação

Este elemento refere-se à capacidade de controlar e gerir as próprias emoções, impulsos e reações. Envolve manter a compostura em situações desafiadoras, ser adaptável e manter uma sensação de calma mesmo sob pressão.

Motivação

Motivação na inteligência emocional significa ter um forte impulso para atingir objetivos pessoais e profissionais. Envolve ser proativo e resiliente diante de contratempos e manter uma atitude positiva para alcançar as próprias aspirações.

Empatia

Empatia é a capacidade de compreender e partilhar os sentimentos e perspectivas dos outros. Envolve ouvir com atenção, não julgar e ser capaz de “colocar-se no lugar do outro” para compreender o seu estado emocional.

Habilidades sociais

Este elemento abrange uma gama de habilidades interpessoais. Envolve comunicação eficaz, construção de relacionamento, resolução de conflitos, trabalho em equipa e liderança. Indivíduos socialmente habilidosos podem navegar em situações sociais sem problemas e criar relacionamentos positivos.

É importante observar que esses elementos estão interligados e se complementam. Uma deficiência numa área pode afetar a inteligência emocional geral.

Este módulo inclui atividades envolventes e intencionais dentro do ambiente educacional para promover a inteligência emocional e o crescimento socioemocional. Estas atividades visam nutrir as capacidades dos alunos para reconhecer e compreender as suas emoções, gerir eficazmente os seus sentimentos, demonstrar empatia para com os outros e desenvolver interações e relacionamentos sociais positivos.





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Práticas do Manual de Boas Práticas:

- Mapeamento de Empatia: <https://bit.ly/4cU8B0T>, p. 13
- Escuta consciente: <https://bit.ly/4cU8B0T>, p. 47
- Algo sobre mim: <https://bit.ly/4cU8B0T>, p. 52
- Vamos divertir-nos!: <https://bit.ly/4cU8B0T>, p. 60



Co-funded by
the European Union





Prática 1

"COMO TE SENTES HOJE?" SUGERIDO POR LSS



10 minutos



Papel, lápis de cor.

Prática

- O objetivo da atividade é promover a inteligência emocional, permitindo que as crianças expressem seus sentimentos.
- Para promover um senso de comunidade.
- Para incentivar a empatia entre os pares.

Atividade: Esta atividade necessita de preparação prévia. Primeiro, o professor tem que explicar às crianças. À medida que as crianças entram na sala de aula, dê a cada uma uma folha de papel e acesso a lápis ou marcadores coloridos.

Peça a cada criança que desenhe um emoji representando como se sente. Se as crianças estiverem na 1ª a 2ª série, pode usar um painel de emoções com explicações coloridas sobre as emoções. Cada criança deve desenhar como se sente no início do dia.

Depois que os desenhos estiverem concluídos, poderá examinar cada criança e ver o que elas desenharam. As emoções podem ser colocadas num quadro designado ou num espaço especial na sala de aula, se as crianças se sentirem confortáveis com isso.

O papel do professor aqui: Deve revisar brevemente as emoções exibidas. Prestar atenção especial àqueles que podem não estar a sentir-se bem.

Discussão em grupo (opcional): O professor pode iniciar uma discussão fazendo perguntas como:

"Vejo que alguns amigos podem estar a sentir-se um pouco deprimidos hoje. Há algo que gostariam de partilhar?"

"Como podemos ajudar os nossos amigos a sentirem-se melhor?"



Prática 1

"COMO TE SENTES HOJE?" SUGERIDO POR LSS

Apoio à turma: Se um ou mais alunos não se sentirem bem, a turma pensa coletivamente em formas de apoiar e elevar os seus colegas. Isso pode ser feito por meio de palavras gentis, através da partilha de uma história positiva, realizar uma pequena atividade juntos ou simplesmente dar uma palmadinha nas costas reconfortante.

Reflexão: No final do dia ou após um determinado período, revise os emojis. Pergunte aos alunos se os seus sentimentos mudaram e, em caso afirmativo, o que ajudou a melhorar o seu humor. Isto reforça o impacto do apoio coletivo.

Benefícios da prática:

- Ao desenhar as suas emoções, as crianças ficam mais sintonizadas com os seus sentimentos e podem comunicá-los melhor aos outros.
- As crianças aprendem a reconhecer quando os seus colegas estão a passar por dificuldades e a compreender a importância do apoio.
- A turma trabalha em conjunto para elevar os colegas, fortalecer vínculos e criar um ambiente de sala de aula positivo.

Fonte: <https://www.twinkl.bg/resource/t-s-1056-how-do-you-feel-today-emotions-chart>



Prática 2

"AGIR" SUGERIDO POR LSS



30 minutos



Sem preparação prévia

Prática

- Uma atividade envolvente e fácil de implementar que não requer preparação ou materiais
- Desenvolver empatia representando diferentes situações sociais
- Para formar conexões mais fortes com colegas

Atividade: Para começar, peça à turma que forme um círculo e explique que participarão num jogo de representação centrado na empatia. Cada rodada envolverá dois alunos representando uma situação social, com o resto do grupo observando e avaliando o seu desempenho com base em quão bem as suas ações alinham-se com as emoções que deveriam retratar.

Por exemplo, num cenário em que um aluno está chateado com uma nota baixa no teste, o outro aluno deve reconhecer a sua tristeza e oferecer palavras de encorajamento. O aluno empático pode partilhar uma experiência semelhante e dar conselhos, demonstrando a sua compreensão dos sentimentos do outro. Após cada encenação, use o ícone de discussão para sinalizar que é hora de discutir a cena, as emoções envolvidas e quaisquer mudanças nas emoções do início ao fim.

Para crianças menores, a prática pode ser implementada de forma um pouco diferente. Pode mostrar à turma diferentes cartões de histórias. Pode dar aos alunos determinados papéis de acordo com a história, e eles terão que representá-los. Dê-lhes instruções e oriente-os na atividade.



Prática 2

"AGIR" SUGERIDO POR LSS

Pergunta para discussão:

- Como as ações dos atores combinavam com as emoções que deveriam retratar? [les foram capazes de transmitir empatia de forma eficaz?
- O que aconteceu na cena que levou a uma mudança nas emoções? Como a resposta empática do aluno impactou os sentimentos do outro aluno?
- Consegue lembrar-se de uma ocasião em que passou por uma situação semelhante?

Para crianças menores:

- O que fez a personagem sentir-se feliz (ou triste, ou assustado) na história?
- Se estivesse na história, como terias ajudado a personagem a sentir-se melhor?
- Como te sentes quando alguém entende e preocupa-se com o que estás a sentir?
- Como podemos fazer da nossa sala de aula um lugar onde todos se sintam compreendidos e cuidados?

Benefícios da prática:

- As crianças aprendem a compreender melhor a perspectiva dos outros;
- As crianças aprendem a lidar melhor com o stress, a ansiedade e outras emoções negativas;
- As crianças aprendem a interagir de forma mais harmoniosa com os pares, reduzindo as interrupções na sala de aula;
- Os alunos estabelecem as bases para navegar pelos altos e baixos da vida, construindo resiliência e adaptabilidade.

Fonte: <https://everydayspeech.com/blog-posts/no-prep-social-skills-sel-activity/act-it-out-a-role-playing-game-to-teach-empathy-in-the-sala-de-aula/>



Prática 3

"CANTO CALMANTE"
SUGERIDO PELA LSS



15 minutos



Algo que possa fazer os alunos sentirem-se confortáveis

Prática

- Ajuda as crianças a reconhecer e gerir as suas emoções em um ambiente seguro
- Para construir autossuficiência
- Para permitir que as crianças assumam a responsabilidade pelas suas emoções e decidam quando precisam de um momento para recalibrar
- Ajuda a estabelecer a base para a compreensão das emoções uns dos outros

Actividade: Canto Calmante é um ótimo complemento para qualquer sala de aula u ambiente doméstico. Este é um espaço seguro onde as crianças podem regular as suas emoções e proporcionar uma oportunidade e uma saída para acalmarem-se. Todos sabemos que as crianças podem ter emoções realmente grandes que podem rapidamente evoluir para uma birra ou um colapso.

Por onde devo começar?

O mais importante é encontrar um local adequado na sala de aula. Tem que ser uma área privada. Uma recomendação é ficar longe da frente da sala de aula ou onde ela esteja sob a visão direta de muitos alunos. Pode ser tão simples como um tapete macio e um balde de livros ou elaborado com pufes, almofadas, brinquedos sensoriais, etc.



Prática 3

"CANTO CALMANTE" SUGERIDO PELA LSS

Definir limites:

Ensine aos alunos a importância da autorregulação e lembre-os de que não há problema em reservar um momento quando sentirem-se sobrecarregados. Defina quanto tempo um aluno pode ficar no canto, possivelmente usando um cronômetro para acompanhar. Certifique-se de que os alunos saibam que isso não é uma fuga de suas tarefas. Eles ainda são responsáveis por qualquer trabalho perdido.

Quando usar?

Reconheça sinais de alerta individuais nos alunos que podem indicar sofrimento, como mandíbula cerrada, bater livros ou recusa em envolver-se. Após definir as regras, dê autonomia aos alunos para escolherem usar o espaço quando acharem necessário.

Benefícios da prática:

- As crianças aprendem a identificar e gerir emoções fortes, reduzindo a probabilidade de reações impulsivas ou explosões;
- O espaço proporciona aos alunos a oportunidade de refletirem sobre as suas emoções, promovendo uma maior autoconsciência e compreensão dos seus sentimentos;
- Quando as crianças vêem os seus pares a utilizar o Canto Calmante, isso promove a compreensão e a empatia;
- Uma sala de aula onde as necessidades emocionais dos alunos são reconhecidas e atendidas tende a ter um ambiente mais positivo, respeitoso e colaborativo.

Fonte: <https://educationtothecore.com/2021/01/creating-a-calming-corner-for-your-primary-classroom/>



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

MÓDULO 2:

Estratégias para promover a confiança nos alunos

Este módulo tem como objetivo apresentar aos alunos a importância do desenvolvimento da autoconfiança para o seu desenvolvimento académico, social e pessoal e fornecer estratégias específicas que possam ser aplicadas no processo educativo.

Resultados de aprendizagem:

- Compreender a importância de promover a confiança nos alunos para o seu desenvolvimento académico, social e pessoal e reconhecer que a construção da confiança é um processo gradual e que diferentes alunos podem responder de forma diferente a várias estratégias.
- Desenvolva a paciência e a atitude de apoio necessárias para criar um ambiente de aprendizagem positivo onde os alunos sintam-se capacitados para assumir riscos e crescer.
- Implementar estratégias que promovam uma mentalidade construtiva e resiliência na sala de aula, ajudando os alunos a desenvolver uma atitude positiva em relação à aprendizagem, a aceitar a falha como uma parte normal do processo de aprendizagem e a acreditar no seu potencial de crescimento e progresso.
- Promova o envolvimento e a autorreflexão dos alunos para ajudá-los a obter uma compreensão mais profunda de si mesmos, sentir-se mais no controlo de sua aprendizagem e alcançar um maior sentimento de realização.



Co-funded by
the European Union





Tópicos:

- Mindset e resiliência na sala de aula
- Feedback construtivo e criação de um ambiente seguro para assumir riscos
- Agência estudantil e autorreflexão para construir confiança

Mindset e resiliência na sala de aula:

Promover a confiança nos alunos é essencial para o seu desenvolvimento acadêmico, social e pessoal. Construir confiança é um processo gradual e cada aluno pode responder de maneira diferente a várias estratégias. Os professores precisam ser pacientes, solidários e incentivar um ambiente de aprendizagem positivo onde os alunos sintam-se capacitados para assumir riscos e crescer.

O objetivo de promover uma mentalidade construtiva e resiliência na sala de aula é ajudar os alunos a desenvolver uma atitude positiva em relação à aprendizagem, aceitar a falha como uma parte normal do processo de aprendizagem e acreditar no seu potencial de crescimento e progresso. Para promover uma mentalidade de crescimento e resiliência na sala de aula, é desejável utilizar práticas que enfatizem a importância do processo de aprendizagem e desenvolvimento, em vez de focar apenas nos resultados alcançados.

Feedback construtivo e criação de um ambiente seguro para assumir riscos:

Os professores precisam de enfatizar que as capacidades e a inteligência não são fixas, mas podem ser desenvolvidas através do esforço e da aprendizagem. Precisam de promover atitudes positivas face aos desafios, apoiar os alunos a aprender com os erros, utilizar uma linguagem afirmativa, incentivar os alunos a estabelecerem objetivos realistas e incentivar os alunos a refletirem sobre os seus objetivos e realizações.

Fornecer feedback construtivo e criar um ambiente seguro para assumir riscos permite que os alunos sintam-se apoiados e encorajados a experimentar coisas novas, enfrentar desafios e aprender com os seus erros. Ele permite que os alunos tornem-se pesquisadores confiantes, prontos para enfrentar novos desafios e crescer como indivíduos.

Agência estudantil e autorreflexão para construir confiança:

Incentivar a agência e a autorreflexão dos alunos inclui atividades e estratégias que incentivam os alunos a participar ativamente na aprendizagem, a refletir sobre o seu trabalho e ações e a reconhecer os seus próprios talentos, pontos fortes e potencial. Através do envolvimento e da autorreflexão, os alunos adquirem uma compreensão mais profunda de si próprios, sentem-se mais no controlo da sua aprendizagem e alcançam um maior sentimento de realização.





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Práticas do Manual de Boas Práticas:

- Destaques dos pontos fortes: <https://bit.ly/4cU8B0T>, p. 15
- Lidando com o sucesso/fracasso: <https://bit.ly/4cU8B0T>, p. 73
- Gratidão: <https://bit.ly/4cU8B0T>, pág. 41
- Atividade “Eu sou”: <https://bit.ly/4cU8B0T>, p. 12



Co-funded by
the European Union





Prática 1

"APRENDIZAGEM PONTO A PONTO" SUGERIDA PELO LSS



Sessões de 40 minutos, várias sessões



Cartaz, marcadores

Prática

- Torna o aprendizagem ativo
- Para desenvolver habilidades sociais
- Aumenta a autoconfiança
- Os alunos vêem as perspectivas uns dos outros para ajudá-los a progredir

Actividade: Quando as crianças têm a oportunidade de ensinar, partilhar e trabalhar com os seus pares, podem desenvolver a auto-estima e reforçar a sua própria compreensão do assunto.

Antes de introduzir a aprendizagem entre pares, certifique-se de que a sua sala de aula seja um espaço seguro e respeitoso, onde os alunos sintam-se confortáveis em partilhar, sem medo de serem ridicularizados ou constrangidos. Estabeleça regras básicas sobre ouvir, não interromper e oferecer feedback construtivo. Permita que os alunos escolham tópicos ou assuntos pelos quais eles sintam-se fortes ou apaixonados para ensinar ou partilhar com os colegas. Pode ser uma breve apresentação, uma demonstração ou até mesmo uma lição.

Após cada sessão de aprendizagem entre pares, peça aos alunos que partilhem algo positivo que aprenderam com o seu parceiro ou sobre a sessão. O reforço positivo aumenta a confiança. Incentive os alunos a partilhar histórias ou experiências pessoais relacionadas ao tópico em questão. Esta é uma forma de validar as suas experiências e fazer com que sintam-se confiantes nas suas perspectivas únicas.



Prática 1

"APRENDIZAGEM PONTO A PONTO" PROPOSTA PELO LSS

Em vez de apenas comemorar as respostas certas ou tarefas concluídas, celebre também o esforço, a determinação e a colaboração. Isso pode ajudar os alunos a se sentirem confiantes na sua jornada, não apenas no resultado.

Fecho:

Conclua a atividade com uma discussão em grupo sobre a experiência geral. Discuta a importância do esforço e da colaboração em vez da perfeição. Reforce que a jornada de cada um é única e igualmente importante.

Benefícios da prática:

- Assumir a função de professor ou partilhar experiências pessoais permite que os alunos reconheçam os seus pontos fortes, conhecimentos e perspectivas únicas, aumentando assim a sua autoconfiança.
- Essas atividades dão aos alunos a oportunidade de praticar falar, ouvir e apresentar.
- Exercícios colaborativos promovem habilidades como trabalho em equipa, empatia, paciência e resolução de conflitos
- Celebrar o esforço em vez do resultado incentiva uma mentalidade construtiva

Fonte: <https://www.viewsonic.com/library/education/how-to-build-a-more-engaged-classroom-with-peer-learning/>



Prática 2

"DEFINIR METAS ALCANÇÁVEIS" SUGERIDO POR LSS



15 minutos por dia



Flipchart, marcadores coloridos, notas adesivas

Prática

- Torna a aprendizagem ativo
- Para desenvolver habilidades sociais
- Aumenta a autoconfiança
- Os alunos vêem as perspectivas uns dos outros para ajudá-los a progredir

Atividade: Definir metas claras e realistas na escola básica é uma maneira perfeita para os alunos aprenderem a acreditar em si mesmos. Isso os ajudará a gerir tarefas mais desafiadoras na escola e na vida.

Introduzir o estabelecimento de metas para crianças pequenas requer criatividade, simplicidade e uma abordagem prática. Comece a contar histórias envolventes nas quais os personagens partem em missões ou aventuras para alcançar algo que desejam profundamente, ajudando as crianças a traçar paralelos entre a jornada da história e os objetivos pessoais. Use artes e ofícios para deixá-los visualizar os seus objetivos; por exemplo, eles podem criar "árvores de metas", onde cada galho representa um passo em direção ao seu objetivo principal, ou "mapas do tesouro" que traçam o seu caminho para uma recompensa específica.





Prática 2

"DEFINIR METAS ALCANÇÁVEIS" PROPOSTAS PELA LSS

Os alunos da escola básica não estão preparados para estabelecer metas complicadas de longo prazo, então pode começar com algo fácil que toda a turma tentará alcançar em um ou dois dias. Depois de completar os objetivos da turma, pode tentar com as individuais.

Deixe-os pensar em algo que desejam alcançar. Oriente-os com perguntas como "O que exatamente quer fazer? Vamos ser claros". O próximo passo também é muito importante. Eles têm que definir "Como saberá que fará isso?" Ajude-os a estabelecer prazos realistas.

Se as crianças quiserem, podem traçar os seus objetivos. A visualização mantém as crianças focadas.

Esses objetivos devem ser divididos em tarefas menores. Deixe as crianças fazerem as suas próprias listas de verificação com as suas pequenas tarefas. Deixe-os ser criativos. Designe um horário para verificar o progresso do aluno. Pode ser uma vez por semana ou uma vez por mês, dependendo da idade das crianças e do nível de complexidade dos seus objetivos.

Comemorem juntos cada pequeno sucesso, cada passo em direção ao objetivo. Assim, as crianças se sentirão tão grandes quanto os seus sonhos

Benefícios da prática:

- Alcançar as metas estabelecidas aumenta a confiança e a autoestima das crianças, fazendo com que sintam-se competentes e capazes
- Os alunos começam a compreender a importância de alocar o tempo com sabedoria para atingir as suas metas.
- O estabelecimento de metas, especialmente quando combinado com práticas reflexivas, ensina às crianças que as habilidades podem ser desenvolvidas e que o esforço leva ao crescimento

Fonte: <https://www.twinkl.bg/blog/goal-setting-for-young-children>



Prática 3

"DEIXE OS ALUNOS ASSUMIREM O COMANDO" SUGERIDO POR LSS



1 hora



Fichas ou crachás para discussão, microfone improvisado, papel quadriculado ou quadro digital para anotar pontos de interesse

Prática

- Promove autonomia e responsabilidade
- Aumente a empatia
- Facilite o feedback construtivo
- Incentive a aprendizagem colaborativa

Atividade: As crianças têm muito a oferecer. Ficar simplesmente em frente da turma e falar seria ineficaz e reduziria a confiança das crianças. Deixe-os ficar encarregados das atividades de discussão. Destaque o talento de cada aluno e incentive todos a envolverem-se na atividade/discussão. A auto-estima e a confiança dos alunos aumentarão se lhes for dado um sentido de liderança e importância.

Permita que os alunos sugiram tópicos nos quais estão interessados ou que gostariam de discutir. [Esses tópicos podem variar desde os seus hobbies favoritos, um livro recente que leram, um lugar que visitaram ou até ideias sobre como melhorar o ambiente escolar.

Liste esses tópicos no papel gráfico ou no quadro digital. Faça um cronograma para discutir esses tópicos e dê aos líderes tempo para prepararem-se. Deixe-os liderar a discussão. Navegue pelo processo e intervenha se necessário.



Prática 3

"DEIXE OS ALUNOS NO COMANDO" PROPOSTO PELA LSS

Depois de todos os tópicos terem sido discutidos, reúna os alunos para uma sessão de reflexão. Faça perguntas como: "Qual foi a sensação de estar no comando?", "O que aprendeu com os seus colegas hoje?", "Porque é importante que todos se revezem como líderes?" Incentive os alunos a fornecer feedback sobre os estilos de liderança dos seus colegas e o que eles apreciam em cada discussão. Ofereça sinais de agradecimento (adesivos ou pequenos certificados) a todos por participarem e assumirem responsabilidades. [Enfatize que toda contribuição, seja através da liderança ou participação na discussão, é valorizada.

Conclua enfatizando a lição principal do dia: quando os alunos estão no comando, eles não aprendem apenas com o conteúdo discutido, mas também com o processo de liderança e gestão de um grupo. Essa experiência estimula a sua autoestima, confiança e habilidades de liderança.

Benefícios da prática:

- Os alunos ganham senso de responsabilidade e liderança;
- Eles aprendem sobre as complexidades da gestão das responsabilidades em sala de aula;
- A cooperação e o trabalho em equipa são incentivados à medida que trabalham juntos para alcançar objetivos comuns;
- Oferece uma oportunidade para os alunos mostrarem seus pontos fortes e paixões.

Fonte: https://positivepsychology.com/leadership-activities/?utm_content=cmp-true





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

MÓDULO 3:

Criar uma cultura de apoio na sala de aula

Este módulo pretende apresentar que a criação de um ambiente de aprendizagem positivo e inclusivo é um aspecto essencial de uma educação eficaz e fornecer formas de ajudar a criar um ambiente de aprendizagem onde todos os alunos se sintam valorizados, respeitados e apoiados no seu percurso de aprendizagem.

Resultados de aprendizagem:

- Compreender a importância de estabelecer um ambiente de aprendizagem positivo e inclusivo para uma educação eficaz e o impacto no desenvolvimento social e emocional dos alunos, levando a uma comunidade de aprendizagem saudável e próspera.
- Entenda como uma cultura de apoio na sala de aula promove um sentimento de pertença e incentiva a participação ativa, a colaboração e a comunicação aberta entre alunos, professores e a comunidade de aprendizagem.
- Aprenda técnicas eficazes para construir relacionamento e confiança com os alunos, estabelecendo relacionamentos fortes e positivos baseados no respeito mútuo, compreensão e empatia.
- Aprenda como criar expectativas e regras claras, promover reforço positivo e incentivar a colaboração e o trabalho em equipa para melhorar o ambiente da sala de aula.

Tópicos:

- Promover um sentimento de pertença e aceitação
- Construir relacionamento e confiança com os alunos
- Técnicas eficazes para estabelecer um ambiente positivo e inclusivo



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Promover um sentimento de pertença e aceitação:

O ambiente promove um sentimento de pertença e incentiva a participação ativa, a colaboração e a comunicação aberta entre alunos, professores e outros membros da comunidade de aprendizagem. Promover um sentimento de pertença e aceitação significa criar um ambiente inclusivo e de apoio onde cada indivíduo sinta-se valorizado, respeitado e abraçado por quem é. É um aspecto fundamental para promover o desenvolvimento social e emocional positivo entre os alunos e cultivar uma comunidade de aprendizagem saudável e próspera. Quando os indivíduos sentem que pertencem e são aceites, quando se sentem seguros e respeitados, é mais provável que se envolvam na aprendizagem, expressem-se com confiança e formem conexões significativas com outras pessoas. Eles prosperarão academicamente e desenvolverão um amor eterno pela aprendizagem.

Construindo relacionamento e confiança com os alunos:

Construir relacionamento e confiança com os alunos é um aspecto crucial do ensino eficaz e da criação de um ambiente de aprendizagem positivo. Refere-se ao processo de estabelecimento de um relacionamento forte e positivo entre professores e os seus alunos, baseado no respeito mútuo, compreensão e empatia. Quando os professores constroem com sucesso o relacionamento e a confiança, os alunos sentem-se valorizados, apoiados e mais motivados para envolverem-se na aprendizagem e no crescimento pessoal.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Técnicas eficazes para estabelecer um ambiente positivo e inclusivo:

O estabelecimento de um ambiente de aprendizagem positivo e inclusivo pode ser alcançado através do respeito, da valorização da diversidade, do reforço positivo, do estabelecimento de expectativas e regras claras, da colaboração e do trabalho em equipa, da participação ativa dos alunos, da escuta ativa, através do reconhecimento e da resposta às necessidades individuais.



Co-funded by
the European Union





Práticas do Manual de Boas Práticas:

- Atividades em sala de aula para aumentar a confiança:
<https://bit.ly/4cU8BOT>, p. 23



Prática 1

"ATIVIDADE EU TAMBÉM" SUGERIDA PELO LSS



10 minutos



Papel, lápis de cor.

Prática

- O objetivo da atividade é promover conexões entre os alunos com base em interesses comuns
- Para promover colaboração e feedback
- Para estimular o senso de comunidade

Atividade: Peça aos alunos que compartilhem algo sobre si mesmos e o que gostam de fazer, como "Gosto do Minecraft". Se outros alunos também gostarem do Minecraft, eles irão levantar-se e dizer: "Eu também!" Continue a convidar os alunos a compartilharem algo e verem quem mais tem os mesmos interesses ou factos. Em seguida, dê-lhes tempo para compartilharem uns com os outros. Se eles gostam de mexer, projetar e construir, convide-os a elaborar uma proposta sobre o que gostariam de criar juntos. Peça-lhes que compartilhem com outro grupo para obter feedback. Esta atividade "Eu Também" pode ser usada para qualquer coisa que os alunos queiram fazer juntos.

Discussão e conexão: Depois que todos tiverem partilhado, dê tempo aos alunos (cerca de 5 minutos) para conversarem com outras pessoas que defenderam os mesmos interesses. Isto permite que eles discutam e conectem-se ainda mais sobre os seus gostos partilhados.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN



Prática 1

"APRENDIZAGEM PONTO A PONTO" PROPOSTA PELO LSS

Variações

- A atividade "Eu também" pode ser expandida para incluir não apenas hobbies ou interesses, mas também experiências de vida, aspirações, livros, filmes favoritos, etc.
- Para um toque digital, esta atividade pode ser adaptada para plataformas de aprendizagem online.

Benefícios da prática:

- Ajuda os alunos a encontrar colegas com interesses comuns.
- Incentiva a comunicação aberta e a colaboração.
- Promove um senso de comunidade na sala de aula.
- Permite feedback construtivo e revisão por pares.

Fonte: <https://barbarabray.net/2017/08/22/6-activities-to-build-a-positive-classroom-culture/>



Co-funded by
the European Union



Prática 2

"SAUDAÇÃO POSITIVA" SUGERIDA PELO LSS



10-15 minutos antes das aulas



Não é necessária preparação prévia ou materiais

Prática

- Aumenta o envolvimento dos alunos
- Cria relacionamentos positivos entre o professor e aluno
- Aumenta o senso de pertença

O QUE IMPLICA UMA SAUDAÇÃO POSITIVA À PORTA?

A saudação pode incluir uma interação social positiva que pode ser verbal (por exemplo, usando o nome do aluno) ou não verbal (por exemplo, um aperto de mão).

Também pode ser usado para lembrar aos alunos comportamentos que resultam em sucesso acadêmico, com ênfase na transmissão de mensagens encorajadoras aos alunos que se comportaram mal no dia anterior.

Finalmente, oferecer reforço positivo (por exemplo, elogios) aos alunos que chegaram na hora certa poderia reduzir atrasos futuros, incentivando-os a chegar na hora certa novamente.

Como fazer isso?

Usar o nome do aluno personaliza a saudação, tornando-a mais eficaz. Exemplo: "Bom dia, Alex!" ou "Feliz em ver-te, Sam!" Saudação não verbal: um sorriso, um aperto de mão, um cumprimento, um aceno de cabeça ou até mesmo um sinal de positivo podem servir como uma saudação não verbal. Escolha com base no nível de conforto de cada aluno. Elogie os alunos que apresentam comportamento positivo ou lembre-os do comportamento desejado. Por exemplo: "Percebi que trouxeste todos os teus materiais hoje: ótimo trabalho, Jordânia!" ou "Espero que tenhas vindo preparado para a emocionante aula de hoje, Mia!" Elogie os alunos pontuais e forneça reforço positivo. Por exemplo, "Obrigado por chegares na hora certa, Jason. É um ótimo exemplo."





Prática 2

"SAUDAÇÃO POSITIVA" PROPOSTA PELA LSS

Consistência é a chave:

Faça disso uma prática regular, não apenas ocasional. Quanto mais consistente for, mais os alunos esperam e apreciam a saudação.

Resolva os problemas com tato. Se um aluno se comportou mal no dia anterior, use a saudação como uma oportunidade para um novo começo, em vez de uma reprimenda. Exemplo: "Hoje é um novo dia, Dylan. Vamos aproveitar ao máximo!". Certifique-se de que cada aluno receba uma saudação. Isso é crucial para fazer com que cada aluno se sinta visto, valorizado e importante.

Preste atenção às reações dos alunos às suas saudações. Alguns alunos podem apreciar um aceno discreto e sutil, enquanto outros podem gostar de um cumprimento ou aperto de mão. Ajuste as suas saudações com base nas preferências individuais dos alunos.

Incentive saudações dos colegas:

Com o tempo, pode promover uma cultura de sala de aula onde os alunos cumprimentam não apenas o professor, mas também os colegas. Isso melhora a atmosfera geral positiva da sala de aula.

Benefícios da prática:

- Assim que os alunos entram na sala de aula, eles são recebidos com positividade, dando o tom para todo o período
- Os alunos sentem-se respeitados e valorizados desde o início, reduzindo possíveis comportamentos perturbadores
- Ao reconhecer cada aluno, demonstra respeito, o que, por sua vez, promove o respeito mútuo.

Fonte: <https://blog.innerdrive.co.uk/should-teachers-greet-students-at-the-door>



Prática 3

"DESAFIO DE EMPILHAMENTO DE COPOS" SUGERIDO POR LSS



15 minutos



Copos de papel, elásticos e barbante

Prática

- O objetivo da Atividade é promover um sentimento de pertença e colaboração
- Para melhorar a adaptabilidade e flexibilidade
- Para se tornar mais confiante em suas habilidades

Atividade: Uma ótima atividade colaborativa para os alunos realizarem na sala de aula é o desafio de empilhar copos. Este desafio realmente mostra aos alunos como a comunicação e a colaboração são importantes. Este desafio pode ser concluído no início do ano letivo e também quando os alunos mudam de lugar para que possam conhecer e trabalhar com os seus novos companheiros de mesa.

Para facilitar o desafio de empilhar copos na sua sala de aula, precisará de copos de plásticos (os de plástico vermelhos funcionam muito bem), elásticos e barbante. Cada equipa receberá seis copos, um elástico e quantos pedaços de barbante forem necessários para que cada aluno possa agarrar um pedaço de barbante. Este desafio pode ser feito em grupos de quatro alunos. No entanto, agrupar os alunos em grupos de seis constitui um desafio extra. Amarre cada pedaço de barbante ao elástico e peça aos alunos que trabalhem para empilhar os copos numa pirâmide usando apenas os barbantes.



Prática 3

"DESAFIO DE EMPILHAMENTO DE COPOS" PROPOSTO PELA LSS

Benefícios da prática:

- A atividade é estruturada de forma que exige que os alunos trabalhem juntos para atingir o objetivo. Reforça a ideia de que o esforço colectivo produz frequentemente os melhores resultados;
- O desafio não pode ser concluído com sucesso sem a confiança nos membros da equipa;
- A conclusão bem-sucedida do desafio dá aos alunos uma sensação de realização, aumentando a sua confiança nas suas capacidades e nos esforços colaborativos;
- Cada aluno desempenha um papel essencial no desafio, enfatizando a ideia de que a contribuição de todos é valiosa.

Fonte: <https://secondaryenglishcoffeeshop.blogspot.com/2022/09/creating-a-positive-class-culture.html>



MÓDULO 4:

Apoiar os professores no fortalecimento da autoconfiança dos alunos

Objetivo: O objetivo deste módulo é fornecer aos educadores estratégias e recursos eficazes para apoiar os alunos no desenvolvimento da autoconfiança, criando, em última análise, um ambiente de sala de aula positivo e estimulante.

Objetivos de Aprendizagem: No final deste módulo, os participantes deverão ser capazes de:

1. Compreender o papel crucial que os professores desempenham na promoção da autoconfiança nos alunos.
2. Reconhecer o impacto de um ambiente de sala de aula estimulante na autoconfiança e no bem-estar geral dos alunos.
3. Aprender estratégias e atividades práticas para implementar em sala de aula para promover a autoconfiança nos alunos.

Tópicos: Este módulo cobre os seguintes tópicos principais:

1. O papel do professor na promoção da autoconfiança
2. Criar um ambiente de sala de aula estimulante
3. Estratégias práticas para promover a autoconfiança dos alunos

Conteúdo:

Tópico 1: O papel do professor na promoção da autoconfiança

- A importância das relações professor-aluno
- Construir confiança e relacionamento
- O papel do reforço positivo



Tópico 2: Criar um ambiente de sala de aula estimulante

- Celebrar a diversidade e a inclusão
- Incentivar a participação ativa
- Envolver os alunos por meio de atividades em grupo

Tópico 3: Estratégias práticas para promover a autoconfiança dos alunos

- Fornecer feedback construtivo
- Reconhecer e abordar a dúvida
- Incentivar a autoexpressão e a criatividade

Cada tópico incorporará exemplos práticos, estudos de caso e exercícios para ajudar os participantes a aplicar esses conceitos em suas salas de aula.

Referências:

Práticas do Manual de Boas Práticas: Movimento Consciente:
<https://bit.ly/4cU8BOT>, p. 67



Prática 1

"PIZZA DE AUTO-ESTIMA"

CRIADA POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"



40 minutos



Papel, lápis, tesoura.

Prática

- A atividade é focada na auto-estima e no valor próprio. Inclui vários aspectos da criança para dar uma representação mais precisa e uma autoimagem da sua própria identidade.
- Incentivar os alunos a apoiarem mais os colegas e como demonstrá-lo.
- Construir um ambiente positivo na classe e ajudar crianças mais ansiosas e ansiosas a encontrar qualidades positivas em si mesmas e a expressá-las com confiança na frente dos colegas

Atividade: Para esta atividade comece por perguntar primeiro se as crianças gostam de pizza e depois quais ingredientes colocam na pizza. Certifique-se de esclarecer que você está a fazer uma pizza de mentira para que a criança fique decepcionada no final!

- Deixe a criança pintar a pizza primeiro. Normalmente faça isso num prato de papel.
- Corte os ingredientes utilizando uma cartolina. Peça à criança que escrevam um ponto forte, um momento de orgulho ou um talento em cada ingrediente.
- Cole os ingredientes na pizza (devem colar na tinta húmida). Dependendo da idade da criança, explique a diferença entre pontos fortes e talentos. Por exemplo, um talento seria "bom em desenhar", enquanto a força subjacente é a "criatividade".

Os pontos fortes são muito importantes para as crianças identificarem porque são internos e podem ser aplicados a várias circunstâncias e situações. Exemplos de pontos fortes de caráter podem incluir liderança, amor pelo aprendizado, bondade, justiça, honestidade, humor, criatividade e generosidade. Os talentos podem ir e vir, mas os pontos fortes estão sempre presentes. Por exemplo, uma criança que sofre uma lesão na mão pode não conseguir desenhar, mas ainda assim é criativa. Muitas vezes, as crianças (e os adultos) cometem o erro de basear as suas identidades nos seus talentos (que podem ser passageiros, temporários e muitas vezes lidam com competição ou comparação com outros).





Prática 1

"PIZZA DE AUTO-ESTIMA"

CRIADA POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"

Se as crianças tiverem dificuldade em pensar em pontos fortes, pode ler-lhes exemplos de pontos fortes e pedir-lhes que digam quais deles parecem-se mais com eles. Pode dar as suas observações sobre pontos fortes que também lembra-se deles.

Benefícios da prática:

O benefício desta prática é incentivar as crianças e os jovens a pensarem por si próprios, orientá-los neste processo e apoiar o seu desenvolvimento positivo, bem como contribuir para o desenvolvimento da autoestima. Além disso, o trabalho em equipa contribui para que os alunos conheçam-se e relacionem-se, criando coesão de grupo e um ambiente positivo, além de melhorar o relacionamento na sala de aula.



Prática 2

"A TORRE DA AUTO-ESTIMA"

CRIADA POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"



A confeção dos materiais necessários para a prática leva 1 hora de aula. Depois disso, poderão ser utilizadas 1 ou 2 horas de estudo semanais, a critério do professor.



Papel, lápis, tesoura.

Prática

- A atividade é focada na auto-estima e no valor próprio. Inclui vários aspectos da criança para dar uma representação mais precisa e uma autoimagem da sua própria identidade.
- Incentivar os alunos a apoiarem mais os colegas e como demonstrá-lo.
- Construir um ambiente positivo na classe e ajudar crianças mais ansiosas e ansiosas a encontrar qualidades positivas em si mesmas e a expressá-las com confiança em frente aos colegas

Atividade: Primeiramente os alunos deverão confeccionar os seus próprios cartões com cores e perguntas diferentes. As perguntas podem incluir perguntas de diferentes áreas, e o professor pode direccionar os alunos para determinados tópicos. As questões podem consistir numa série de questões conectando os pontos fortes pessoais, emocionais e sociais de cada jogador. Depois de feitas as cartas, passamos para as regras do jogo. Os jogadores revezam-se com as cartas de perguntas, enquanto cooperam simultaneamente para planear e construir uma torre forte e robusta.



Prática2

"A TORRE DA AUTO-ESTIMA"

CRIADA POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"

Existem três tipos de cartas no jogo:

- Cartões azuis para melhorar o desenvolvimento pessoal (por exemplo, "No que sou bom? Qual é a minha história favorita?")
- Cartões vermelhos para fortalecer a inteligência emocional (por exemplo, "O que me faz sentir esperançoso? Quando me sinto paciente?")
- Cartões amarelos para aumentar as habilidades sociais (por exemplo, "O que eu gostaria de aprender com os outros? Algo gentil que fiz para um amigo foi...")

Benefícios da prática

- É uma ótima conversa iniciada, que oferece oportunidades para o professor falar sobre emoções num ambiente divertido e sem stress
- Incentiva o pensamento positivo na aula
- Desenvolve uma série de competências importantes, tais como:
 - identificar traços positivos, habilidades de conversação, gerenciar frustração, cooperação



Prática 3

"JARDIM DOS PONTOS FORTES DO ALUNO"

CRIADA POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"



A confecção dos materiais necessários para a prática leva 1 hora de aula. Depois disso, poderão ser utilizadas 1 ou 2 horas de estudo semanais, a critério do professor.



Papel, lápis, tesoura.

Nesta lição, os alunos criarão uma flor dos pontos fortes dos alunos que destacam os seus traços positivos, e essa flor será adicionada a um jardim dos pontos fortes dos alunos que mostram as habilidades coletivas de toda a turma.

Ao criar uma flor com os pontos fortes do aluno, os alunos irão:

- Refletir sobre os seus pontos fortes individuais
- Pense numa ocasião em que eles usaram um ponto forte
- Considerar quais as consequências positivas que ocorreram quando usaram essa força. E ao adicionar a sua flor a um "jardim comunitário", os alunos apreciarão como as características individuais contribuem para a comunidade da sala de aula.



Prática 3

"JARDIM DOS PONTOS FORTES DO ALUNO"

CRIADA POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"

Preparação: Se for utilizar esta lição pessoalmente, deverá imprimir uma folha para cada aluno e fornecer uma caneta ou lápis. Há uma versão em preto e branco de folhas se quiser que os alunos também pintem a flor ou pode usar a versão pré-colorida da folha. **Observação:** só precisará fornecer uma página de flor por aluno.

Se quiser usar a versão do Apresentações Google desta lição, duplique os slides de flores para que haja o suficiente para cada aluno e deve preencher uma flor para usar como exemplo. Partilhe um link para os slides com seus alunos.

Atividade: Diga aos seus alunos: "Cada um de nós tem pontos fortes diferentes: coisas em que somos realmente bons e os nossos pontos fortes pessoais podem tornar as coisas melhores para as pessoas que nos rodeiam. E aqui na nossa sala de aula, cada um de vocês tem pontos fortes que fazem da sala de aula um lugar melhor. Hoje vamos pensar nos nossos pontos fortes e escrevê-los numa flor."

Mostre um exemplo de flor "Vamos fazer juntos um Jardim dos Pontos Fortes dos Alunos. Assim como uma flor pode crescer a partir de um bulbo que plantam no solo, coisas boas podem vir dos seus pontos fortes e de como os usa. Por exemplo:

- "Sou bom em [animar as pessoas]", mostra onde escreveste isso na folha.
- "Uma época em que usei essa força foi quando [fazia caretas para minha irmã quando ela estava doente]." Mostra onde escreveste isso na folha.
- "Quando usei a minha força, [ela riu e sentiu-se melhor]." Mostra onde escreveste isso na folha.



Prática 3

"JARDIM DOS PONTOS FORTES DO ALUNO"

CRIADA POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"

Aqui estão algumas ideias adicionais de pontos fortes: bom amigo, bom ouvinte, tem uma atitude positiva, prestativo, esforça-se para aprender coisas novas, educado, ouve instruções, respeita as outras pessoas e as suas ideias, é bom em seguir rotinas, etc.

Criar uma flor com os pontos fortes do aluno "Agora cada um de vocês fará uma flor mostrando um dos seus pontos fortes." Peça aos alunos que escolham uma folha de flores ou distribuam-nas e, se os alunos forem colorir as suas folhas, distribua marcadores ou giz de cera.

Peça aos alunos que preencham a folha começando na base da flor e subindo em direção ao topo. Peça aos alunos que escrevam:

1. O nome deles
2. Uma força própria
3. Uma vez que eles usaram essa força
4. O que aconteceu quando usaram essa força. Combinar flores individuais para criar um jardim de sala de aula. Primeiro, peça aos alunos que coloquem as suas flores numa parede para criar um "jardim de sala de aula". Se estiver a usar o Apresentações Google, as flores individuais já deverão estar incluídas. Em seguida, em grupo, peça aos alunos que dêem um "passeio" pelo jardim e observem as flores individualmente. Após alguns minutos, peça aos alunos que retornem aos seus lugares. Por fim, peça aos alunos que partilhem o que aprenderam sobre os pontos fortes de seus colegas.

Para finalizar, encorajamos a discutir como todas essas diferenças individuais criam um grupo muito mais forte.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Prática3

"JARDIM DOS PONTOS FORTES DO ALUNO"

CRIADA POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"

Benefícios da prática:

O benefício desta prática é incentivar as crianças e os jovens a pensarem por si próprios, orientá-los neste processo e apoiar o seu desenvolvimento positivo, bem como contribuir para o desenvolvimento da autoestima. Além disso, o trabalho em equipa contribui para que os alunos conheçam-se e relacionem-se, criando coesão de grupo e um ambiente positivo, além de melhorar o relacionamento em sala de aula.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

MÓDULO 5:

Colaborar com os pais para apoiar a construção de confiança

Objetivo:

O objetivo deste módulo é equipar os educadores com conhecimentos e estratégias para aumentar o envolvimento dos pais no apoio à inteligência emocional e à confiança dos alunos. Enfatiza o papel vital que os pais desempenham no desenvolvimento emocional e no bem-estar geral dos filhos.

Tópicos:

Este módulo explora os seguintes tópicos principais:

Tópico 1: O papel dos pais na promoção da inteligência emocional e da confiança

- Compreender a conexão emocional entre pais e filhos
- Construir autoestima e resiliência nas crianças
- Promover empatia e expressão emocional

Tópico 2: Comunicação Eficaz com os Pais

- Estabelecer canais de comunicação abertos e transparentes
- Estratégias para conferências produtivas de pais e professores
- Envolver os pais na tomada de decisões e nos eventos escolares



Co-funded by
the European Union





Tópico:

Este módulo explora os seguintes tópicos principais:

Tópico 3: Capacitar os Pais com Recursos e Conhecimento

- Workshops de Inteligência Emocional para Pais
- Seminários sobre Parentalidade: Construir Autoestima e Resiliência
- Bibliotecas de recursos e plataformas online
- Folhetos e guias informativos
- Workshops interativos para pais e dramatização
- Webinars e recursos online
- Promover a comunidade e o apoio entre os pais

Tópico 4: Atividades de vínculo entre pais e filhos

- Incentivar a comunicação aberta dentro da família
- Partilhar emoções e praticar mindfulness juntos
- Implementando técnicas de inteligência emocional nas rotinas familiares
- Construir estratégias de enfrentamento e resiliência como unidade familiar



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Conteúdo:

Tópico 1: O papel dos pais na promoção da inteligência emocional e da confiança

Nesta secção, nos aprofundaremos o papel fundamental que os pais desempenham na promoção da inteligência emocional e da autoconfiança nos seus filhos. Exploraremos estratégias e atividades práticas que os pais podem incorporar nas suas interações diárias com seus filhos.

Tópico 2: Comunicação Eficaz com os Pais

A comunicação eficaz é a base do envolvimento parental bem-sucedido. Este tópico fornecerá orientação sobre como os educadores podem estabelecer relacionamentos abertos, transparentes e colaborativos com os pais, incluindo dicas para conferências produtivas entre pais e professores e processos de tomada de decisão.

Tópico 3: Capacitar os Pais com Recursos e Conhecimento

Esta seção discutirá várias maneiras de capacitar os pais com recursos e conhecimento. Abrange a organização de workshops e seminários para pais, a criação de bibliotecas de recursos, a distribuição de folhetos e guias informativos e a oferta de recursos online e webinars.

Tópico 4: Atividades de vínculo entre pais e filhos

É crucial promover atividades de vínculo entre pais e filhos que melhorem a inteligência emocional e a autoconfiança. Exploraremos atividades que incentivam a comunicação aberta, experiências emocionais partilhadas, práticas de atenção plena e a integração de estratégias de enfrentamento na vida familiar.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Objetivos de Aprendizagem:

No final deste módulo, os participantes deverão ser capazes de:

- Reconhecer a profunda influência que os pais têm no desenvolvimento emocional, na autoestima e no bem-estar geral dos filhos.
- Compreender a importância do envolvimento dos pais na promoção da confiança e da inteligência emocional nas crianças.
- Aprender estratégias eficazes para estabelecer uma comunicação transparente e colaborativa com os pais para alinhar esforços no apoio ao desenvolvimento emocional dos alunos.
- Desenvolver habilidades práticas para envolver ativamente os pais como parceiros na educação e no bem-estar emocional de seus filhos.
- Apreciar os benefícios de um sistema de apoio unificado que vai além da sala de aula, envolvendo os pais em uma abordagem holística para o desenvolvimento do aluno.
- Adquirir conhecimentos e ferramentas para capacitar os pais com recursos, promovendo a inteligência emocional e a autoconfiança além do horário escolar.
- Compreender a importância de sugerir atividades de vínculo entre pais e filhos que promovam a inteligência emocional e a autoconfiança por meio de comunicação aberta, emoções partilhadas e práticas de atenção plena.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Prática 1

"AVENTURAS DE FICÇÃO CIENTÍFICA:" EXPLORADORES GALÁCTICOS: A BUSCA PELO PLANETA PERDIDO "

CRIADO POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"



O workshop poderá ser realizado em 2 aulas presenciais.



Papel, lápis, tesoura.

Os pais podem criar cenários imaginativos de ficção científica ambientados no espaço sideral ou no futuro. A criança pode desempenhar o papel de astronauta, alienígena ou inventor, e os pais podem ser seus co-aventureiros enquanto exploram mundos futuristas e resolvem desafios.

As aventuras de ficção científica podem ser uma forma emocionante e imaginativa de envolver as crianças na aprendizagem, ao mesmo tempo que promovem a criatividade e as capacidades de resolução de problemas.

Cenário da atividade: Num futuro distante, a humanidade tornou-se uma civilização inter-estelar e o seu filho desempenha o papel de um jovem explorador espacial. Você pode ser a IA da nave espacial confiável ou outro explorador.

Enredo: O seu filho recebe um sinal misterioso do espaço profundo, sugerindo a existência de um planeta há muito perdido que supostamente contém tecnologia antiga capaz de salvar a galáxia de uma ameaça iminente. Para descobrir os segredos deste planeta perdido, o seu filho e a sua tripulação (você) embarcam numa jornada épica pelo cosmos.



Co-funded by
the European Union





Prática 1

"AVENTURAS DE FICÇÃO CIENTÍFICA:" EXPLORADORES GALÁCTICOS: A BUSCA PELO PLANETA PERDIDO "

CRIADO POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"

Principais desafios e atividades:

Navegação: O seu filho deve navegar por campos de asteróides, anomalias gravitacionais e nebulosas alienígenas. Utilize um mapa (real ou desenhado) para planejar a sua rota e calcular o consumo de combustível.

Encontros com Alienígenas: Ao longo do caminho, o seu filho encontra várias espécies exóticas. Eles podem usar habilidades de comunicação para estabelecer relações pacíficas ou resolver problemas com esses seres extraterrestres.

Solução de problemas: O seu filho enfrenta desafios como equipamentos com defeito, escassez de alimentos ou decifração de línguas alienígenas enigmáticas. Devem pensar criticamente para encontrar soluções e reunir recursos essenciais.

Exploração: Ao chegar ao planeta perdido, o seu filho explora a sua superfície misteriosa, descobrindo artefatos antigos, armadilhas escondidas e relíquias alienígenas. Cada descoberta os leva mais perto do segredo final do planeta.

Quebra-cabeças e enigmas: incorpore quebra-cabeças e enigmas ao enredo para estimular o pensamento lógico e a criatividade. Eles podem ser usados para desvendar segredos ou superar obstáculos no planeta perdido.

Interação tecnológica: O seu filho interage com tecnologia futurística na sua nave espacial e no planeta perdido. Eles aprendem sobre dispositivos avançados, robótica e dispositivos alienígenas, aprimorando a sua compreensão da tecnologia.



Prática 1

"AVENTURAS DE FICÇÃO CIENTÍFICA:" EXPLORADORES GALÁCTICOS: A BUSCA PELO PLANETA PERDIDO "

CRIADO POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"

Dilemas Morais: Apresente dilemas morais que exigem tomada de decisão ética. Esses dilemas podem surgir ao lidar com outras civilizações espaciais ou ao fazer escolhas sobre o uso de tecnologia avançada.

Trabalho em equipa: Enfatize a importância do trabalho em equipa enquanto o seu filho colabora com a sua equipa (você) para resolver problemas, tomar decisões e alcançar os objetivos da sua missão.

Desenvolvimento Narrativo: Incentive o seu filho a contribuir para a história adicionando as suas próprias reviravoltas, personagens ou desenvolvimentos de enredo. Isso ajuda-os a exercitar as suas habilidades de contar histórias e criatividade.

Refleta e discuta: Após cada sessão ou marco da aventura, reserve um tempo para discutir o que o seu filho aprendeu, as escolhas que fez e como poderia aplicar essas lições a situações da vida real.

Benefícios da prática

- **Construção de confiança:** As crianças ganham confiança quando participam com sucesso em workshops e partilham as suas ideias e experiências com outras pessoas. Essa confiança pode estender-se ao seu desempenho académico geral.
- **Vínculo pais-filho:** Participar juntos em oficinas fortalece o vínculo entre pais e filhos. Oferece uma oportunidade para experiências partilhadas e momentos de qualidade juntos.



Prática 2

"HISTÓRIAS DE CAPACITAÇÃO"

CRIADO POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"



O workshop poderá ser realizado em 2 aulas presenciais.



Papel, lápis, tesoura.

Atividade: Os pais têm de criar ou ler histórias onde os personagens enfrentam desafios, dúvidas e medos, mas no final encontram a sua força interior e confiança para os superar. Discuta as histórias depois para relacioná-las com as próprias experiências da criança.

Histórias de capacitação podem ser uma ferramenta poderosa para desenvolver a autoestima e a confiança nas crianças. Neste jogo de role-playing, as crianças podem participar ativamente nas histórias, fazendo escolhas para as personagens e vivenciando em primeira mão a jornada para o empoderamento. Aqui está um guia passo a passo sobre como criar um RPG de história de capacitação para crianças:

Passo 1: Escolha um tema– Selecione um tema que promove capacitação e autoconfiança. Alguns temas a serem considerados são superar desafios, encontrar a própria voz, abraçar a singularidade ou alcançar objetivos pessoais.

Passo 2: Criar Personagens– Desenhe personagens que representem as personalidades, aspirações ou desafios das crianças. Cada criança pode escolher ou receber uma personagem para interpretar ao longo da história.



Prática 2

"HISTÓRIAS DE CAPACITAÇÃO"

CRIADO POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"

Passo 3: Esboce a história- Esboce um enredo que envolva as personagens enfrentando desafios e construindo gradualmente confiança e auto-estima. Certifique-se de incluir momentos de crescimento pessoal, autodescoberta e capacitação.

Passo 4: Defina o cenário- Determine o cenário para a sua história. Pode ser uma escola, uma floresta mágica, um planeta distante ou qualquer outro local imaginativo que se encaixe no tema escolhido.

Passo 5: Representação de papéis- Agora é hora das crianças colocarem-se no lugar das personagens e representarem a história. Veja como pode facilitar a dramatização:

- Os pais devem ler em voz alta a introdução da história, definindo o cenário e descrevendo as personagens.
- Incentive as crianças a mergulharem nos seus papéis e a pensarem em como as suas personagens sentiriam-se e reagiriam em diferentes situações.
- À medida que a história desenrola-se, apresente desafios ou obstáculos que as personagens devem superar. Incentive as crianças a debater soluções e tomar decisões para as suas personagens
- Destaque momentos de empoderamento e crescimento de autoestima dentro da história. Por exemplo, uma personagem pode falar numa discussão em grupo, enfrentar um agressor ou atingir um objetivo pessoal.



Prática 2

"HISTÓRIAS DE CAPACITAÇÃO"

CRIADO POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"

Faça perguntas abertas para estimular discussões e reflexões sobre as experiências das personagens. Por exemplo, "Como te sentiste quando a tua personagem enfrentou o medo?" ou "O que a tua personagem aprendeu com este desafio?" Incentive as crianças a improvisar e a acrescentar as suas próprias reviravoltas à história, permitindo-lhes contribuir para a narrativa.

Passo 6: Refletir e Discutir– Após a conclusão da dramatização, reúna as crianças para uma discussão sobre a história e as experiências das suas personagens. Use esse tempo para:

- Peça a cada criança que partilhe os seus pensamentos e sentimentos sobre a jornada da sua personagem.
- Discuta o tema do empoderamento e como ele relaciona-se com as experiências da vida real.
- Explore as lições e conclusões da história. O que aprenderam sobre confiança, autoestima e como enfrentar desafios?
- Incentive as crianças a conectar a história às suas próprias vidas. Pergunte-lhes como podem aplicar as lições



Prática 2

"HISTÓRIAS DE CAPACITAÇÃO"

CRIADO POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"

Passo 7: Repetir e Expandir– Pode continuar o jogo de dramatização da história de capacitação com diferentes temas e enredos para abordar vários aspectos da auto-estima e do crescimento pessoal. Com o tempo, as crianças podem desenvolver uma compreensão mais profunda do empoderamento e ganhar confiança em si mesmas e nas suas capacidades.

Benefícios da prática:

- **Aprendizagem Aprimorada:** Os workshops geralmente envolvem atividades práticas, discussões em grupo e experiências de aprendizagem interativas que podem melhorar a compreensão da criança sobre conceitos académicos e tornar a aprendizagem divertida.
- **Construção de confiança:** As crianças ganham confiança quando participam com sucesso em workshops e partilham as suas ideias e experiências com outras pessoas. Essa confiança pode estender-se ao seu desempenho académico geral.
- **Vínculo Pai-Filho:** Participar juntos em oficinas fortalece o vínculo entre pais e filhos. Oferece uma oportunidade para experiências partilhadas e momentos de qualidade juntos.

Prática 3

"CENÁRIOS DE AMIZADE"

CRIADO POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"



O workshop poderá ser realizado em 2 aulas presenciais.



Papel, lápis, tesoura.

Atividade

1. Explique os cenários: Apresente uma lista de cenários de amizade ou situações que as crianças e os pais irão representar. Pode criar seus próprios cenários ou usar os seguintes exemplos:

- o Um amigo quer entrar no seu jogo, mas já estás a jogar com outra pessoa.
- o O teu amigo levou emprestado o seu livro favorito, mas ainda não o devolveu.
- o O teu amigo está triste e precisa de alguém com quem conversar.
- o Tu e o teu amigo discordam sobre qual jogo jogar.
- o O teu amigo está a gozar de outra pessoa e isso deixa-te desconfortável.
- o O teu amigo está a mudar-se para uma nova escola e vocês querem continuar amigos.

2. Dramatização: Escolha um cenário e peça a duas crianças com os seus pais que se voluntariem para representar a situação. Eles devem usar a criatividade e a imaginação para responder como pensam que fariam na vida real. Incentive-os a expressar os seus pensamentos e sentimentos.



Prática 3

"CENÁRIOS DE AMIZADE"

CRIADO POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"

3. **Discussão:** Após a encenação, facilite uma discussão com o grupo:

o Pergunte ao público como eles acham que as personagens lidaram com a situação.

o Convide os atores a partilharem as suas experiências durante a dramatização.

o Discutir diferentes formas de lidar com o cenário e as potenciais consequências de cada abordagem.

o Incentive o grupo a sugerir melhores estratégias de comunicação ou formas de resolver conflitos.

4. **Alterne os papéis:** Continue com mais cenários, alternando as crianças que participam de cada dramatização. Certifique-se de que diferentes crianças tenham a oportunidade de representar cenários diferentes.

5. **Refletir:** No final da atividade, reúna as crianças em círculo e peça-lhes que reflitam sobre o que aprenderam sobre amizade e comunicação. Incentive-os a partilhar quaisquer ideias que obtiveram durante a dramatização.

6. **Resuma e aplique:** Resuma as principais conclusões da atividade, como a importância de ouvir, expressar sentimentos e encontrar compromissos na amizade. Incentive as crianças a aplicarem o que aprenderam em suas amizades da vida real.

Este jogo de dramatização não só ajuda as crianças a praticarem competências sociais importantes, mas também promove a empatia e a compreensão das perspectivas dos outros em diferentes cenários de amizade. É uma ferramenta valiosa para ensinar as crianças a navegar pelas complexidades dos relacionamentos e a construir amizades saudáveis e positivas.

Prática 3

"CENÁRIOS DE AMIZADE"

CRIADO POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"

Benefícios da prática:

- **Modelagem Positiva:** Quando as crianças vêem os seus pais a participar ativamente em oficinas e a valorizar a educação, isso dá um exemplo positivo e reforça a importância da aprendizagem.
- **Envolvimento da família:** Workshops envolvendo pais criam oportunidades para o envolvimento da família na educação. Isso pode levar a um ambiente doméstico favorável e motivador.
- **Melhor relacionamento entre pais e professores:** Os workshops ajudam a construir relacionamentos positivos entre professores e pais. Quando os professores vêem os pais ativamente envolvidos na educação dos seus filhos, isso pode levar a parcerias mais produtivas e de apoio.
- **Melhor compreensão das necessidades dos alunos:** Os professores podem obter insights sobre os ambientes domésticos dos alunos, o envolvimento dos pais e os estilos de aprendizagem por meio de interações durante os workshops. Essa compreensão pode informar as suas estratégias de ensino.



Prática 4

"NARRATIVA CRIATIVA"

CRIADO POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"



O workshop poderá ser realizado em 2 aulas presenciais.



- Papel, lápis, instruções para contar histórias (por exemplo, imagens, objetos ou instruções escritas).

Atividade

- Reúna o grupo: Junte as crianças com os seus pais.
- Escolha um ponto de partida: selecione um guião de narrativa para começar a história. Pode ser uma imagem, um objeto ou uma frase escrita. O facilitador pode preparar estas instruções com antecedência.
- Comece a história: O pai começa a história com uma única frase ou fragmento de frase relacionado à sugestão escolhida. Por exemplo, se o guião for a imagem de um dragão, o facilitador pode começar com: "Era uma vez, numa terra distante, um dragão amigável chamado Sparky, que vivia na floresta encantada".
- Passe a história: A história passa então para a criança à esquerda do facilitador. Essa criança deve continuar a história adicionando uma frase ou duas para desenvolver o que o facilitador começou. Por exemplo, "O Sparky adorava explorar a floresta encantada e, todos os dias, descobria novos segredos escondidos entre as árvores antigas."



Prática 4

"NARRATIVA CRIATIVA"

CRIADO POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"

- **Continue a rotação:** Continue a contar a história no sentidos das horas do relógio , com cada criança adicionando uma ou duas frases para progredir na narrativa. Incentive-os a usar a criatividade e a imaginação para apresentar personagens, conflitos e reviravoltas no enredo.
- **Defina regras e diretrizes:** Para manter uma história coesa, pode definir algumas regras ou diretrizes, como:
 - o Cada criança deve acrescentar algo positivo à história (sem elementos negativos ou prejudiciais).
 - o Incentive a linguagem descritiva para pintar uma imagem vívida do mundo da história.
 - o Certifique-se de que cada contribuição se baseie na anterior, avançando o enredo.
- **Resolver Conflitos:** Se a história chegar a um ponto em que haja um conflito ou dilema, peça à criança que está contribuindo no momento para resolvê-lo na sua frase. Por exemplo, se uma personagem estiver em perigo, a criança pode descrever como ele escapou ou encontrou uma solução.
- **Refleta e discuta:** Depois de completar a história colaborativa, reúna as crianças para uma discussão:
 - o Peça-lhes que partilhem as suas partes favoritas da história e porquê.
 - o Discuta quaisquer desafios que encontraram durante o processo de contar histórias.
 - o Incentive-os a refletir sobre como trabalharam juntos como equipa para criar a história.



Prática 4

"NARRATIVA CRIATIVA"

CRIADO POR: 119 SECONDARY SCHOOL "ACADEMICIAN MIHAIL ARNAUDOV"

- Repita ou crie variações: Pode repetir esta atividade com diferentes sugestões ou temas, permitindo que as crianças explorem vários cenários de contar histórias. Pode também introduzir reviravoltas, como adicionar personagens ou cenários específicos à história.

Benefícios da prática

- **Envolvimento da família:** Workshops envolvendo pais criam oportunidades para o envolvimento da família na educação. Isso pode levar a um ambiente doméstico favorável e motivador.
- **Modelagem Positiva:** Quando as crianças vêem os seus pais a participar ativamente em oficinas e valorizando a educação, isso dá um exemplo positivo e reforça a importância da aprendizagem.
- **Construção de confiança:** As crianças ganham confiança quando participam com sucesso em workshops e partilham as suas ideias e experiências com outras pessoas. Essa confiança pode estender-se ao seu desempenho académico geral.
- **Melhor relacionamento entre pais e professores:** Os workshops ajudam a construir relacionamentos positivos entre professores e pais. Quando os professores vêem os pais ativamente envolvidos na educação dos seus filhos, isso pode levar a parcerias mais produtivas e de apoio.
- **Comunicação aprimorada:** Os workshops criam oportunidades para os professores comunicarem-se com os pais e os alunos de maneira colaborativa e construtiva. Isto pode levar a uma melhor comunicação ao longo do ano letivo.



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

CONCLUSÃO

Neste documento, embarcamos numa jornada transformadora para construir autoconfiança nos alunos. Cada módulo forneceu-nos conselhos valiosos, práticas baseadas em evidências e atividades práticas que capacitam os nossos alunos a tornarem-se indivíduos confiantes, resilientes e emocionalmente inteligentes.

O Módulo 1 lançou as bases para a nossa investigação, centrando-se na importância da inteligência emocional no desenvolvimento pessoal e social. Ao compreender os elementos-chave da inteligência emocional – autoconsciência, autorregulação, motivação, empatia e habilidades sociais – ganhamos as ferramentas essenciais para nutrir o bem-estar emocional e cultivar relacionamentos positivos entre os nossos alunos.

No módulo seguinte, explicamos como incutir nos nossos alunos a crença de que os desafios são oportunidades de crescimento e que as falhas são trampolins para o sucesso. Ao fornecer feedback construtivo e criar um ambiente seguro para a assunção de riscos, será promovida uma cultura de coragem e determinação, onde a confiança floresce no meio da adversidade.

No Módulo 3, é enfatizada a importância de desenvolver a autoconfiança em sala de aula. Ao valorizar a diversidade, estabelecer expectativas claras e promover a colaboração, falamos de um ambiente de aprendizagem inclusivo onde cada aluno sente-se valorizado, respeitado e capacitado. Através de uma comunicação eficaz entre professores e pais, pode ser desenvolvido um sistema de apoio unificado que estende-se para além da sala de aula, enriquecendo o desenvolvimento emocional e o bem-estar geral dos alunos.

No Módulo 4, enfatizamos o papel vital dos professores e dos pais no apoio à inteligência emocional e na construção da autoconfiança. Equipados com recursos e conhecimentos valiosos, os nossos educadores aprimorarão as suas habilidades para inspirar os alunos além do horário escolar. Em cooperação com os pais, criarão uma parceria impecável, promovendo um apoio consistente e o crescimento no desenvolvimento socioemocional dos alunos.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

Finalmente, no Módulo 5, celebramos o poder da colaboração com os pais. Ao participar em workshops, seminários e comunidades de aprendizagem colaborativa, será construída uma forte ligação entre a casa e a escola, promovendo um ambiente onde a inteligência emocional prospera. Através de sessões interativas e exercícios reflexivos, os pais serão capacitados para influenciar positivamente o desenvolvimento emocional dos seus filhos, ampliando o círculo de apoio.

Ao concluirmos esta jornada fortalecedora, reconheçamos o profundo impacto que temos como educadores, pais e membros da comunidade. Ao nutrir a autoconfiança e a inteligência emocional, cultivamos mentes resilientes que enfrentarão os desafios da vida com graça e determinação. Os nossos alunos não estão apenas equipados com o conhecimento e as habilidades para ter sucesso académico, mas também possuem a força emocional para prosperar num mundo dinâmico e em constante mudança.

Juntos, vamos continuar a promover uma cultura de compaixão, resiliência e capacitação, onde os nossos alunos florescem como indivíduos confiantes, empáticos e emocionalmente inteligentes. Ao transmitirmos conhecimento e orientação, também incutimos neles a crença de que são capazes de alcançar a grandeza e de fazer uma diferença positiva no mundo.

Com este compromisso coletivo, estamos a lançar as sementes de um futuro mais brilhante e mais harmonioso – um futuro em que indivíduos autossuficientes unem-se para criar uma sociedade baseada na empatia, na compreensão e numa fé inabalável no poder do espírito humano.



Co-funded by
the European Union





GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

REFERÊNCIAS

Livros:

- "Manual de boas práticas", Erasmus+ "Grow Confidence in Primary School Children" - Aumentar a Confiança em Crianças do Ensino Básico
- "Ojačaj svoje samopouzdanje" Bet Koks, JRJ, 2019
- "Kako razviti samopouzdanje" Leil Lowndes, Mladinska knjiga, 2014
- "The Six Pillars of Self-Esteem" Nathaniel Branden, Bantam, 1995
- "The Confidence Gap: A Guide to Overcoming Fear and Self-Doubt" Russ Harris, Trumpeter, 2011
- "The Self-Confidence Workbook: A Guide to Overcoming Self-Doubt and Improving Self-Esteem" Barbara Markway, Althea Press, 2018

Paginas web:

- <https://ezyschooling.com/parenting/expert/the-importance-of-self-confidence-in-a-childs-life>
- <https://www.verywellmind.com/what-is-emotional-intelligence-2795423>
- <https://www.verywellfamily.com/causes-of-low-self-estima-in-kids-3288009>
- <https://www.as-they-grow.com/18-signs-of-low-self-estima-in-a-child-and-how-to-help>
- <https://www.danielgoleman.info/>
- <https://www.psicologiatoday.com/>
- <https://greatergood.berkeley.edu/>
- <https://hbr.org/>
- <https://www.mindtools.com/>



Co-funded by
the European Union



CONTACTS



GROW CONFIDENCE
IN PRIMARY SCHOOL CHILDREN

119 SU "Acad. M. Arnaudov"
Verzhiniya Traykova
vtraykova@119su.bg

Smart Idea
Igor Razbornik
igor.razbornik@gmail.com

JU OŠ "Stari Ilijaš"
Alma Salketić
alma.salketic@gmail.com

JUMPIN HUB
Diana Gonçalves
jumpinhub@gmail.com

ASPIRA
Vesna Lenić Kreže
vesna@aspira.si

Language School Sky
Maria Stankova
stankova.edu@gmail.com

OD Edukopro
Muamer Tinjak
tmuamer@gmail.com

Kaunas University of Applied Sciences
Lijana Navickienė
lijana.navickiene@go.kauko.lt

ООУ „Петар Поп Арсов „ – Скопје
Biljana Romevski
bromevski@yahoo.com



Co-funded by
the European Union



Projeto criado por:



Co-funded by
the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e as opiniões expressas são as do(s) autor(es) e não refletem necessariamente a posição da União Europeia ou da Agência de Execução Europeia da Educação e da Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser tidos como responsáveis por essas opiniões.