

SO-WELL- AWARE

Sensibilizar para o bem-
estar escolar

TOOLKIT



UNIVERSIDADE DO
LUXEMBURGO
WWW.UNI.LU

UNIVERSIDADE DE VIENA
WWW.UNIVIE.AC.AT

UNIVERSIDADE CATÓLICA
PORTUGUESA, BRAGA
WWW.UCP.PT

UNIVERSIDADE DO LESTE
DA FINLÂNDIA
WWW.UEF.FI

SO-WELL-AWARE



Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

INTRODUÇÃO

BEM-VINDO ao Toolkit de Aprendizagem SO-WELL-AWARE!

Este toolkit foi concebido para apoiar o bem-estar nas escolas primárias e secundárias, oferecendo aos professores ferramentas práticas para promover um ambiente positivo na sala de aula. Com 16 ações cuidadosamente elaboradas, oferece exercícios interessantes para reforçar vários aspectos do bem-estar escolar.

Os exercícios baseiam-se num quadro teórico sólido e cada atividade inclui uma referência aos Folhetos que o acompanham, onde pode explorar os conceitos subjacentes com mais pormenor. Os professores são encorajados a adaptar as sessões às necessidades dos seus alunos, transformando-as em práticas sustentáveis para melhorar o bem-estar na sala de aula.

Cada sessão apresenta:

- Um objetivo claro
- Instruções passo-a-passo
- Uma lista de materiais necessários
- Perguntas de reflexão para discussão durante ou após a atividade

Algumas sessões também incluem dicas de adaptação para diferenciar os exercícios de acordo com as diversas necessidades de aprendizagem. Todos os materiais adicionais necessários para as atividades estão convenientemente localizados no final do toolkit.

Que sejam momentos agradáveis praticando o bem-estar!

A sua equipa SO-WELL-AWARE!



ATIVIDADES

1. CARTÕES DAS EMOÇÕES	4
2. TERMÓMETRO DAS EMOÇÕES	6
3. ESTAÇÃO DAS EMOÇÕES	8
4. CULTIVAR SENTIMENTOS POSITIVOS	10
5. MOMENTOS ESTRELA	12
6. LIMPAR AS PREOCUPAÇÕES	14
7. CASA DOS OBJECTIVOS	16
8. AJUDAR OS HERÓIS	18
9. CAMPEÕES DO TEMPO	20
10. ÁGUA PARA A FLOR	22
11. ATRAVÉS DOS OLHOS DE UM AMIGO	24
12. ROTEIRO DAS RESPONSABILIDADES	26
13. À PROCURA DE SOLUÇÕES	28
14. VOZES GENTIS	31
15. A ÁRVORE DOS PONTOS FORTES	34
16. CALMA E CONSCIÊNCIA	37
 MATERIAIS	 40



1. Cartões das emoções

Objetivos da atividade:



Ajudar os alunos a compreenderem melhor como gerir as suas emoções. Ajudar os alunos a identificar e a exprimir as suas emoções. Leia mais no Folheto 2 página 7.



Descrição:

Os cartões das emoções são utilizados ...
... para “check-in's” (cada aluno escolhe uma imagem que reflecta o seu estado de espírito atual)
... para clarificar conflitos
... como método para discutir emoções

Opção: Cada aluno tira um cartão. Primeiro, identifica sozinho uma palavra para a emoção que aparece na imagem e depois discute-se na sala de aula

Materiais/ condições necessárias



Cartões das emoções
(ver materiais)

Tempo necessário



30 minutos
(para identificar e debater as emoções com toda a turma)



1. CARTÕES DAS EMOÇÕES



Implementação (exemplo)

1. **Preparação/ aquecimento:** Explique o objetivo do exercício e mostre aos alunos os cartões de emoções.
2. **Exercício:** Cada aluno retira um cartão, identifica a emoção nele representada e partilha-a com a turma.
3. **Conclusão:** Refletir em conjunto sobre a forma como os sentimentos mudaram e o que isso significa para lidar com as emoções.



Reflexão

“Houve alguma emoção que não conseguiste exprimir no início? Porque é que isso aconteceu?”

“Como foi para ti partilhar as tuas emoções com o grupo?”

Ideias para a aplicação



- Peça aos alunos mais velhos que criem os seus próprios cartões de emoções para promover as suas capacidades de reflexão.
- Crie um exercício em que os alunos associem as suas emoções a necessidades (por exemplo, “De que precisas para te sentires melhor?”) para incentivar a autorreflexão e a comunicação.

2. TERMÓMETRO DAS EMOÇÕES



Objetivos da atividade:

Ajudar os alunos a gerir a sua energia e o stress através da monitorização da intensidade emocional, apoiando a autorregulação. Ler mais no Folheto 2 página 12.



Descrição:

Este exercício apresenta aos alunos uma ferramenta visual, o “Termómetro das Emoções”, que os ajuda a identificar e monitorizar as suas emoções ao longo do dia. Ao reconhecerem os diferentes níveis de intensidade emocional, os alunos compreendem melhor a autorregulação e a forma como as emoções flutuam.

Neste exercício, os alunos co-criam um banco de palavras de vocabulário emocional, identificam a sua emoção atual e marcam a sua posição no seu próprio termómetro.

Materiais/ condições necessárias



- Termómetro com peças móveis (base, fio, conta para rastrear)
- Instruções de trabalho para a montagem do termómetro
- Opcional: Termómetros para imprimir (ver secção dos materiais) ou digitais, se disponíveis

Tempo necessário



20–30 minutos

2. TERMÓMETRO DAS EMOÇÕES

Implementação



- 1. Preparação/Aquecimento:** Discuta as emoções e apresente o termómetro como uma ferramenta para visualizar a intensidade emocional. Utilize frases como: “Tal como um termómetro mostra o calor ou o frio, o nosso mostra se os sentimentos são fortes ou calmos” e “As nossas emoções mudam como o tempo, e isso não faz mal”.
- 2. Exercício:** Os alunos ajustam o seu termómetro ao longo do dia, marcando as emoções no início e no fim, durante as transições (por exemplo, depois do recreio) e em momentos-chave (por exemplo, antes dos testes) para incentivar a autorreflexão.
- 3. Conclusão:** Reúna os alunos para um breve debate sobre a forma como o registo das suas emoções os ajudou a compreender as mudanças nos seus sentimentos.

Reflexão



“Como é que as tuas emoções mudaram ao longo do dia?”

“Que estratégias utilizaste quando sentiste que as tuas emoções eram intensas?”

“Como é que o acompanhar das tuas emoções te fez sentir mais consciente?”



Ideias para a aplicação

- Diferencie as atividades, fornecendo termómetros digitais para os alunos mais velhos ou versões impressas para os alunos mais novos.
- Incentive os alunos a utilizarem o termómetro regularmente para desenvolverem a auto-consciência ao longo do tempo.



3. ESTAÇÃO DAS EMOÇÕES



Objetivos da atividade:

Ajudar os alunos a praticar a expressão de emoções com o seu corpo e a reconhecer sinais não verbais nos outros. Ler mais Folheto 2 página 13.



Descrição:

Esta atividade envolve os alunos na comunicação não verbal através da representação de emoções. Através de charadas, os alunos exprimem os seus sentimentos utilizando a linguagem corporal e as expressões faciais, ajudando os colegas a reconhecer estes sinais. A atividade promove a empatia e a consciência social de uma forma divertida e interativa.



Materiais/ condições necessárias

Pequenos cartões com palavras de emoções ou uma lista de emoções escrita em pequenos pedaços de papel (ver material para sugestões)



Tempo necessário

20-30 minutos



3. ESTAÇÃO DAS EMOÇÕES



Implementação

1. **Preparação/Aquecimento:** Discutir a importância da linguagem corporal na expressão de emoções e explicar o formato das charadas.
2. **Exercício:** Os alunos desenharam à vez uma carta de emoção e representam-na para os colegas, que tentam adivinhar a emoção.
3. **Conclusão:** Realize um breve debate sobre as pistas que ajudaram os alunos a adivinhar as emoções.

Reflexão



“O que vos ajudou a reconhecer as emoções que os vossos colegas representaram?”

“Qual foi a sensação de expressar uma emoção sem palavras?”

“O que aprendeste sobre a interpretação da linguagem corporal?”



Ideias para a aplicação

Ofereça uma opção de desenho para alunos com ansiedade de desempenho.

Aumentar gradualmente o nível de dificuldade das emoções à medida que o ano avança para desenvolver competências.



4. CULTIVAR SENTIMENTOS POSITIVOS



Objetivos da atividade:

Para ilustrar a necessidade de cultivar sentimentos positivos em nós próprios e nos outros, de forma a promover o bem-estar hedónico ou emocional. Ler mais no Folheto 2 página 14.



Descrição:

Este exercício ajuda os alunos a tornarem-se mais conscientes dos seus próprios sentimentos e dos sentimentos dos outros e a utilizarem conscientemente estratégias para atingirem estados emocionais mais positivos.

Materiais/ condições necessárias



- Cartolina, tesoura, canetas, cola
- Modelo de flor preparado (ver materiais)

Tempo necessário



30-45 minutos



4.CULTIVAR SENTIMENTOS POSITIVOS

Implementação



1. **Preparação/aquecimento:** Preparar o material para desenvolver a “Flor Feliz”. Introduzir a ideia central de nutrir sentimentos felizes em nós próprios e nos outros para os ajudar a crescer.
2. **Exercício:** Criar uma ou mais formas de flores grandes com 5 a 10 pétalas separadas numa variedade de cores. Faça uma reflexão sobre as coisas que ajudam as pessoas a desenvolver sentimentos felizes (por exemplo, quando alguém é simpático para mim, os meus amigos, cantar, brincar com o meu cão). Faça perguntas para ajudar os alunos a identificar as suas próprias estratégias para desenvolver sentimentos de felicidade. Em seguida, coloque cada ideia numa pétala e junte-as à flor para que os alunos as decoram.
3. **Conclusão:** A(s) flor(es) deve(m) ser exposta(s) na sala de aula/escola como um lembrete para procurar oportunidades de cultivar sentimentos felizes em nós próprios e nos outros.

Reflexão



“Que coisas te fazem sentir muito feliz?”

“O que é que os outros (pais, amigos, professores) fazem que te faz sentir feliz?”

“O que é que tu fazes para que os outros se sintam felizes?”

“Porque é que é importante fazer coisas que te fazem feliz a ti e aos outros?”



Ideias para a aplicação

Para as crianças mais novas, introduza esta estratégia na primavera ou quando estiver a aprender a plantar sementes e a ajudá-las a crescer.

Para os alunos mais velhos, este exercício pode ser desenvolvido para incluir uma gama mais alargada de sentimentos positivos (por exemplo, entusiasmo, esperança, realização, resiliência, motivação).

A flor pode ser desenhada e decorada por cada aluno ou pela turma.



5. MOMENTOS ESTRELA



Objetivos da atividade:

Reforçar o auto-conceito académico do aluno, tornando visíveis os seus êxitos académicos. Ler mais no Folheto 1 página 9.



Descrição:

Esta tarefa ajuda os alunos a reconhecer e a apreciar os seus próprios pontos fortes e sucessos. Os alunos identificam os pontos altos da sua aprendizagem diária e registam-nos nos seus cadernos.



Materiais/ condições necessárias

Um folheto para cada aluno. Acessórios decorativos possíveis.



Tempo necessário

Um breve momento de cada dia, durante ou no final do dia escolar. Tempo semanal para partilhar os êxitos, 20-30min.



5. MOMENTOS ESTRELA

Implementação



- 1. Preparação/aquecimento:** Pode pedir-se aos alunos que pensem na última vez que foram bem sucedidos na escola. Discuta como pode ser fácil ignorar os fracassos e como é importante concentrar-se nos sucessos e torná-los visíveis. Distribua cadernos aos alunos e decore-os, se desejar.
- 2. Exercício:** Todos os dias (durante o dia de aulas ou em conjunto no final do dia), os alunos escrevem/desenham no caderno um ou mais sucessos relacionados com o seu trabalho escolar, tais como resolver uma tarefa difícil, aprender algo novo, perseverar, saber pedir ajuda, etc. Se for difícil, o professor ou um colega de turma pode fazer perguntas para ajudar a perceber até as pequenas coisas.
- 3. Conclusão:** No final de cada semana, os alunos escolhem e partilham um “Momento Estrela” importante com toda a turma ou em grupos mais pequenos. A turma pode celebrar os sucessos em conjunto e reconhecer todas as coisas que contam como conquistas.



Ideias para a aplicação

Os alunos podem refletir sobre os seus sucessos em pares, ou podem observar os sucessos dos seus amigos e anotá-los no caderno.

O caderno também pode ser transformado num “caderno de pontos fortes” mais amplo, onde se pode desenhar uma imagem de si próprio como um super-herói, alargando o foco da aprendizagem para incluir competências de amizade.



Reflexão

“É difícil reparar nos êxitos?”

“Como é que te sentes quando te apercebes que foste bem sucedido?”

“Qual é a sensação de partilhar o teu sucesso?”



6. LIMPAR AS PREOCUPAÇÕES



Objetivos da atividade:

Ilustrar como podemos alterar estados preocupantes através de atividades positivas. Este exercício pode ajudar os alunos a tornarem-se mais conscientes das suas próprias emoções e sentimentos, bem como das dos outros, e a utilizarem conscientemente estratégias para atingirem estados emocionais mais positivos, contribuindo assim para o seu bem-estar hedónico ou emocional. Ler mais no Folheto 2 página 9.



Descrição:

Este exercício ajuda os alunos a desafiar os seus pensamentos preocupantes, envolvendo-se intencionalmente em ações/atividades positivas. Esta estratégia incentiva os alunos a reconhecerem os seus próprios sentimentos, a partilharem as suas preocupações e, com o apoio da turma, a discutirem e a encontrarem formas adaptadas de responder aos pensamentos preocupantes com pensamentos positivos.



Materiais/ condições necessárias

O conjunto de preocupações pré-escritos (ver materiais)
Opcional: Caixa para comunicação anónima de “pensamentos/preocupações preocupantes”.



Tempo necessário

30-45 minutos



6. LIMPAR AS PREOCUPAÇÕES



Implementação

1. **Preparação/aquecimento:** Introduzir a ideia central de concentrar a atenção nas preocupações através de experiências e pensamentos positivos. Escolha experiências positivas como desenhar, brincar, etc. como exemplos. Pense em que atividade ou pensamento sobre coisas agradáveis faz com que cada aluno se sintam bem.
2. **Exercício:** Leia frases que expressem preocupações e incentive os alunos a responder com pensamentos positivos. Incentive os alunos a partilharem as suas preocupações com a turma num ambiente de segurança e apoio. Os alunos são encorajados a partilhar as suas preocupações com um amigo de confiança.
3. **Conclusão:** Como atividade final, a turma pode recitar um verso como um lembrete para pensar em acções positivas quando confrontados com preocupações.

Reflexão



“Achas que fazer algo de que gostas e que é positivo te faz sentir melhor?”

“Que atividades positivas podes fazer para te ajudar a não pensar em algo que te preocupa?”

“O que podes dizer para ajudar um amigo a não pensar em algo mau?”



Ideias para a aplicação

Em vez de utilizar frases negativas prontas, pode criar uma “caixa de preocupações” onde os alunos podem partilhar as suas preocupações durante o dia/semana. Em seguida, leia os pensamentos (anonimamente) e incentive a turma a dar feedback sobre a forma de “resolver” esses pensamentos negativos.

As técnicas de atenção plena, tais como a respiração profunda ou o enraizamento, podem ser adicionadas a este exercício para sugerir estratégias adicionais para lidar com as preocupações no momento.



7. CASA DOS OBJETIVOS



Objetivos da atividade:

Motivar e reforçar o auto-conceito académico dos alunos, mostrando-lhes como estão a progredir. Ler mais no Folheto 2 página 16.



Descrição:

Nesta tarefa, os alunos recebem uma representação visual do seu desempenho. Pode definir objetivos de aprendizagem numa “Casa dos Objetivos” e o aluno pode colorir parte dela à medida que progride.



Materiais/ condições necessárias

“Casa dos Objetivos” base
(ver materiais), canetas de
cor



Tempo necessário

10-15 minutos para começar, para ser
completado enquanto trabalham



7. CASA DOS OBJETIVOS



Implementação

1. **Aquecimento:** Discuta a realização de objectivos e a importância dos marcos. Por exemplo, quando se constrói uma casa, não é realista esperar que ela seja concluída imediatamente. Tornar os marcos visíveis ajuda a celebrar os sucessos ao longo de um longo processo.
2. **Exercício:** Na aula, formule os objetivos do dia ou da semana numa Casa dos Objetivos. As tarefas podem ser diferenciadas para cada aluno. Cada vez que um aluno completa uma secção, uma parte da casa pode ser colorida para assinalar o progresso.
3. **Conclusão:** No final do tempo estipulado, observe as casas e as realizações. Discuta porque é que certos objectivos foram atingidos ou não, encorajando o crescimento da autorreflexão e da responsabilidade

Reflexão



O estabelecimento de metas ajuda-te a avançar?
Como te sentes ao atingir e colorir os teus objetivos?



Ideias para a aplicação

Se definir um período de tempo mais longo, inclua pontos de reflexão regulares sobre os progressos efetuados pelos alunos.
Os alunos também podem desenhar eles próprios a casa.



8. AJUDAR OS HERÓIS



Objetivos da atividade:

Quebre o estigma em torno do pedido de ajuda e sublinhe que o recurso a redes de apoio e a partilha de informações é sensato e essencial para relações e comunidades saudáveis. Ler mais no Folheto 2 página 16.



Descrição:

Este exercício ajuda os alunos a compreender que pedir ajuda é normal e aceitável e que a maioria das pessoas está disposta a ajudar os outros. Esta sessão irá focar-se na reflexão de situações em que recebeu e deu ajuda.



Materiais/ condições necessárias

Canetas
Papel ou cartão



Tempo necessário
45-60 minutos



8. AJUDAR OS HERÓIS

Implementação



1. **Preparação/aquecimento:** Comece por dizer aos seus alunos em que é que precisou de ajuda recentemente de pessoas próximas, colegas, alunos ou estranhos. Diga-lhes que toda a gente precisa de ajuda.
2. **Exercício:** Incentive os alunos a pensar numa situação em que tenham pedido ajuda. Os alunos podem falar sobre elas em pares, escrevê-las ou desenhá-las. De seguida, pode utilizar a mesma abordagem para pensar em situações em que os próprios alunos tiveram de ajudar os outros.
3. **Conclusão:** Analisem estas situações em conjunto e, depois, debatam a sensação de pedir e receber ajuda. Pode criar um quadro de situações para lembrar que, por vezes, toda a gente precisa de ajuda

Reflexão



“Porque é que pedir ajuda pode ser difícil?” “Como é que te sentes ao receber/pedir ajuda?”



Ideias para a aplicação

Também pode passar por estas situações de pedir e dar ajuda, encenando-as. Isto reforçará a empatia e o apoio mútuo.



9. CAMPEÕES DO TEMPO



Objetivos da atividade:

Praticar a conclusão de tarefas num determinado período de tempo, estabelecer prioridades e melhorar as competências de auto-gestão para gerir melhor o tempo e evitar desafios desnecessários. Ler mais no Folheto 2 página 17 e no Folheto 3 página 25.



Descrição:

Pratique a gestão do tempo realizando uma tarefa simples com um temporizador e discutindo a experiência. Em seguida, crie uma lista de tarefas diárias, classifique-as por importância e reflita sobre a forma como a definição de prioridades ajuda a gerir as tarefas de forma eficaz.



Materiais/ condições necessárias

Instrumento para registar o tempo, materiais para a tarefa escolhida

Tempo necessário
45 minutos





9. CAMPEÕES DO TEMPO

Implementação



1. **Preparação/aquecimento:** Explicar aos alunos o objetivo do exercício (ou seja, a gestão do tempo e a atribuição de prioridades às tarefas)
2. **Exercício:** (1) Escolha uma tarefa simples, como desenhar, arrumar a sala ou fazer uma parte do trabalho de casa. Programe um temporizador (por exemplo, para 10 minutos) e peça às crianças que completem a tarefa dentro desse tempo. (2) Peça aos alunos que façam uma lista das tarefas que têm de realizar durante o dia (trabalhos de casa, recreio, passatempos, tarefas domésticas). Depois, peça-lhes que classifiquem as tarefas por ordem de importância. Discuta porque é que certas tarefas são prioritárias e como a definição de prioridades ajuda na gestão do tempo.
3. **Conclusão:** Depois, debata a forma como geriram o tempo e como se sentiram ao trabalhar com um limite de tempo. Reflita sobre o exercício e discuta as diferentes experiências adquiridas.



Reflection

“Que tarefa estava no topo da tua lista e porquê?”

“Como podes usar a experiência deste exercício para gerir melhor o teu tempo na escola ou em casa?”

Passado algum tempo: “Voltaste a fazer o exercício? Ajudou? Em quê? Se não, porquê?”



Ideias para a aplicação

Diferenciação: Dar aos alunos subtarefas ou etapas adicionais para tornar a estrutura da tarefa mais clara (por exemplo, “Etapa 1: Recolher materiais, Etapa 2: Rever e definir prioridades da tarefa”).

Continuação: Proponha o exercício durante um projeto em curso para praticar a gestão do tempo num contexto concreto.



10. ÁGUA PARA A FLOR



Objetivos da atividade:

Aprender a ver a mensagem por detrás do comportamento. Ler mais no Folheto 3 página 9.



Descrição:

Os professores reagem ao comportamento das crianças com o objetivo de reforçar as ações positivas. Este exercício incentiva a atenção para o reconhecimento e o reforço dos comportamentos positivos, em vez de se limitar a abordar/chamar a atenção para os comportamentos “negativos”. O conceito de “água para a flor” foi concebido para ajudar a encorajar o comportamento positivo de modo a que este possa continuar a florescer.

Materiais/ condições necessárias



Nenhum!

Tempo necessário



Apenas alguns
segundos



10. ÁGUA PARA A FLOR

Implementação



1. Quando os alunos demonstrarem um comportamento positivo (por exemplo, ajudar), reconheça-o imediatamente (por exemplo, acenando com a cabeça, verbalizando - por exemplo, “obrigado”, “és útil”).
2. **Discuta:** (1) Como é que é receber apoio + efeitos positivos. Os alunos partilham as suas próprias experiências de quando ajudaram ou receberam ajuda. (2) Como o respeito e a apreciação criam a base para a aprendizagem partilhada e o espírito de equipa na sala de aula.



Reflexão

“Que pequenas coisas podes fazer todos os dias para promover uma atmosfera positiva na sala de aula?”

“Em que situações observaste comportamentos positivos nos teus colegas de turma?”

“Quando foi a última vez que te comportaste de uma forma particularmente amigável/colaborativa e como é que os outros reagiram?”

Ideias para a aplicação



Pequenas (e gentis) ações, grande impacto: Os alunos podem colocar anonimamente notas numa caixa onde escreveram porque gostariam de elogiar/agradecer a alguém pelo seu comportamento (por exemplo, “A Maria ajudou-me quando me magoei” ou “O Leo pediu desculpa pelo que me disse”)



11. ATRAVÉS DOS OLHOS DE UM AMIGO



Objetivos da atividade:

Ajudar os alunos a compreender o impacto do bullying e a desenvolver empatia, explorando diferentes perspetivas. Ler mais no Folheto 3 página 20.



Descrição:

Este exercício utiliza a representação de papéis para ajudar os alunos a compreender a dinâmica do bullying a partir de múltiplas perspetivas: o agressor, o alvo, o espetador e o amigo que quer ajudar. Ao desempenharem estes papéis, os alunos adquirem uma visão dos efeitos do bullying e da importância do apoio e da intervenção.



Materiais/ condições necessárias

Prepare vinhetas ou utilize exemplos (ver material).

Opcional: Caixa para a comunicação anónima de incidentes de bullying.

Tempo necessário
45min





11. ATRAVÉS DOS OLHOS DE UM AMIGO



Implementação

1. **Preparação/Aquecimento:** Começar com um debate sobre o bullying e estabelecer regras para lidar com situações de bullying.
2. **Exercício:** Divida os alunos em pequenos grupos, atribua-lhes papéis e representem os cenários de bullying. Troque os papéis para que todos tenham perspetivas diferentes.
3. **Conclusão:** Reflita sobre o que sentiram ao desempenhar cada papel e discuta formas eficazes de intervir no bullying.

Reflexão



Depois de representarem cada vinheta, os alunos podem debater questões como:

- “Qual foi a sensação de estar em cada papel?”
- “O que é que o amigo poderia fazer nesta situação?”
- “O que é que tu farias se visses bullying?”



Ideias para a aplicação

Continue pensando em estratégias concretas para lidar com segurança com situações de bullying na sua sala de aula/escola. Os materiais também incluem exemplos de cyberbullying.



12. ROTEIRO DAS RESPONSABILIDADES



Objetivos da atividade:

Aprender a tomar decisões de forma responsável e a refletir sobre o que está certo e errado. Ler mais no Folheto 3 página 15.



Materiais/ condições necessárias

Cartas do Roteiro da Responsabilidade (ver materiais)



Descrição:

O professor explica brevemente a importância da tomada de decisões e fala sobre o facto de todos nós tomarmos decisões diárias que podem ter diferentes consequências.



Tempo necessário
30-40 minutos



12. ROTEIRO DAS RESPONSABILIDADES



Implementação

1. **Preparação/aquecimento:** O professor explica brevemente a importância da tomada de decisões e fala sobre o facto de tomarmos decisões todos os dias que podem ter diferentes consequências.
2. **Exercício:** Os alunos são divididos em pequenos grupos (3-4 pessoas) e cada um recebe um estudo de caso simples (ver Material) que descreve uma situação de tomada de decisão. Cada grupo discute as suas possíveis decisões e escolhe uma solução.
3. **Conclusão:** Cada grupo apresenta à turma a solução que escolheu e as razões que a justificam. Os outros grupos podem fazer perguntas e refletir sobre as suas próprias soluções.



Reflexão

“Porque tomaste esta decisão?”

“Como te sentiste quando tomaste a decisão?”

“Também pensaste noutras soluções?”



Ideias para a aplicação

Diferenciação: Para os alunos mais novos, os cenários podem ser simplificados ou ilustrados através de jogos de papéis. Os alunos mais velhos podem analisar situações mais complexas (por exemplo, questões atuais na sala de aula) ou podem ser discutidos cenários artificiais.



13. À PROCURA DE SOLUÇÕES



Objetivos da atividade:

Fomentar a criatividade, o trabalho em equipa e a inclusão social para resolver problemas. Mais informações no Folheto 2 página 16.



Descrição:

Estes exercícios de resolução de problemas podem ser concebidos para uma aula de educação física. As tarefas comuns ilustram que cada membro do grupo é necessário para atingir objetivos comuns. Quanto melhor for a cooperação, mais fácil e agradável se torna a resolução de problemas.



Materials/ conditions needed

Cartão, fita-cola, palhinhas, cordel, vários materiais reciclados, temporizador, vários equipamentos de ginástica para os obstáculos e para atravessar a lava.



Tempo necessário

60min-90min



13. À PROCURA DE SOLUÇÕES

Implementation



1. **Preparação/aquecimento:** Discutir que há muitas situações de resolução de problemas na vida que são mais eficientes e divertidas se forem resolvidas em conjunto. As pessoas têm pontos fortes diferentes e o trabalho de equipa funciona melhor quando se pode utilizá-los em conjunto. Divida os alunos em grupos mais pequenos de cerca de 4-5 pessoas. Percorram em conjunto todas as estações da atividade e instruções.

2. Exercício:

Serão criadas cinco estações da atividade num espaço grande, 10 a 15 minutos para cada tarefa (incluindo reflexão)

Construir uma torre alta: Cada grupo recebe um conjunto de materiais e tem de construir a torre mais alta possível dentro de um determinado tempo.

Percurso de obstáculos com os olhos vendados: Uma pessoa do grupo tem os olhos vendados e os outros devem guiar verbalmente o colega através dos obstáculos sem tocar em nada. Cada pessoa deve dar instruções à vez.

Linha silenciosa: Os alunos devem organizar-se numa fila de acordo com um critério específico (por exemplo, data de nascimento, altura) sem falar. Só podem utilizar a linguagem corporal e os gestos para comunicar.

O chão é lava: Os alunos imaginam que o chão é lava e têm de ir de um ponto a outro utilizando objetos limitados (por exemplo, tapetes ou papéis) para pisar. Têm de trabalhar em conjunto para atravessar a “lava” sem pisar o chão.



13. À PROCURA DE SOLUÇÕES



Construção de formas: uma pessoa atua como “desenhador”. Os restantes membros do grupo devem utilizar o seu corpo para formar uma forma específica (por exemplo, triângulo, quadrado, coração). O desenhador não se pode mexer, mas dá instruções sobre a forma como cada pessoa se deve posicionar. O grupo trabalha em conjunto para criar a forma.

3. Conclusão: Após cada exercício, dê tempo para que o grupo reflita sobre estratégias e desafios bem sucedidos, aprofundando a experiência de aprendizagem.



Reflexão

“O que é que facilitou o trabalho em conjunto?”

“Se voltassem a fazer isto, o que fariam de diferente?”

“Qual das tarefas pareceu mais fácil/difícil, porquê?”



Ideias para a aplicação

Em função do tamanho do grupo, os exercícios podem ser reduzidos ou variados. Os grupos podem fazer os mesmos exercícios ao mesmo tempo ou, em alternativa, como um trabalho pontual. Se um aluno não puder efetuar os exercícios (por exemplo, devido a limitações de mobilidade), pode ser-lhe atribuída a responsabilidade de aconselhar o grupo ou de fazer os exercícios de reflexão.



14. VOZES GENTIS



Objetivos da atividade:

O objetivo deste exercício é ajudar os alunos a expressarem-se através de uma comunicação não violenta. A utilização da comunicação não violenta irá melhorar as relações interpessoais e contribuir para um ambiente escolar solidário e inclusivo.

Folheto 3, página 18.



Descrição:

Neste exercício, os alunos têm a oportunidade de praticar a comunicação não violenta através da representação de papéis com os seus pares. O desenvolvimento desta prática pode ajudar os alunos a tornarem-se mais conscientes das suas necessidades e da forma como as comunicam/expressam, e a praticarem formas mais honestas e assertivas de se exprimirem, tendo também em conta as necessidades dos outros.

Materiais/ condições necessárias

Modelo de declaração
“Eu” de comunicação
para pares ou grupos
(ver materiais)



Tempo necessário

20-30 minutos





14. VOZES GENTIS

Implementação



1. Preparação/aquecimento: Introduzir a importância de exprimir as nossas necessidades e sentimentos aos outros de forma assertiva e não violenta, ouvindo ao mesmo tempo as necessidades e os pensamentos dos outros. Em seguida, apresentar a afirmação “Eu” como um bom exemplo de como expressar as suas necessidades e sentimentos de forma positiva:

“Eu” sinto-me _____[emoção] quando _____ [contexto].

2. Exercício:

- Apresente a frase “Eu” à turma e dê um exemplo de como os alunos podem expressar os seus pensamentos sem culpar os outros (ver anexo)
- Dê outro exemplo em que os alunos não comunicam assertivamente as suas necessidades e tendem a reagir negativamente à situação e ao colega.
- Discuta com os alunos o que eles acham da diferença entre as duas formas de se exprimirem.
- Dê alguns exemplos de cenários hipotéticos em que os alunos devem discutir e encenar as diferentes formas de comunicar.

3. Conclusão: Discutir com os alunos o que sentem sobre a diferença entre os dois modos de expressão.



14. VOZES GENTIS



Reflexão

“Como é que esta forma de expressão te fez sentir?”
(para reflexão com o aluno a exprimir-se e o aluno a ouvir)

“Achas que esta forma de comunicar exprime melhor as
tuas necessidades?”

“Achas que a frase “eu” te ajuda a compreender como
mudar as tuas ações em relação às necessidades do teu
amigo/colega?”



Ideias para a aplicação

Para aumentar as oportunidades de os alunos
interiorizarem esta competência, considere:

- a) Incluir mais tempo para praticar este tipo de
comunicação em pares ou pequenos grupos (dar diferentes
exemplos de cenários e papéis de acordo com a idade);
- b) Incluir cenários de dramatização de situações de conflito
em que os alunos possam praticar a utilização de
afirmações “eu” em situações mais difíceis.



15. A ÁRVORE DOS PONTOS FORTES



Objetivos da atividade:

Ajudar os alunos a reconhecer e refletir sobre os seus pontos fortes, melhorando a sua auto-consciência e auto-conceito positivo. Este exercício aumenta a confiança dos alunos nas suas capacidades, promovendo um ambiente de apoio na sala de aula onde as qualidades únicas de cada aluno são valorizadas.

Folheto 3, página 9.



Descrição:

Este exercício utiliza a metáfora de uma árvore para ajudar os alunos a visualizarem os seus pontos fortes. Ao identificar os apoios (raízes), os principais pontos fortes (tronco) e as competências adicionais (ramos/folhas), os alunos desenvolvem um auto-conceito positivo. A partilha das suas “árvores de força” com a turma promove um sentido de comunidade, uma vez que os alunos apreciam os diversos pontos fortes com que cada pessoa contribui.

(Ver exemplo no material)



Materiais/ condições necessárias

Canetas, papel ou cartolina OR
use o exemplo (ver material)

Tempo necessário
30-45 minutos





15. A ÁRVORE DOS PONTOS FORTES

Implementação



1. **Preparação/Aquecimento:** Introduzir o conceito de pontos fortes e explicar a metáfora da árvore. Discuta como o reconhecimento dos nossos próprios pontos fortes pode aumentar a auto-confiança e como a apreciação dos pontos fortes dos outros pode melhorar o trabalho de equipa e a inclusão.
2. **Exercício:** Os alunos desenharam a sua própria árvore:
 - a. **Raízes:** Escrever coisas que apoiam os seus pontos fortes (família, amigos, professores, passatempos).
 - b. **Tronco:** Representa o seu principal ponto forte, algo em que são realmente bons (por exemplo, bondade, criatividade, paciência).
 - c. **Ramos/folhas:** Outros pontos fortes ou competências que têm ou querem desenvolver, incluindo pontos fortes académicos ou relacionados com o estudo que contribuem para o seu autoconceito académico.
3. **Conclusão:** Em pares ou pequenos grupos, os alunos partilham as suas árvores e explicam os seus pontos fortes. Depois, crie uma “Floresta de Pontos Fortes da Turma”, expondo todas as árvores juntas na parede. Discuta como os diferentes pontos fortes tornam a turma mais forte como um todo.



15. A ÁRVORE DOS PONTOS FORTES



Reflexão

“Como é que os teus pontos fortes te ajudam na vida quotidiana?”

“Como é que podes usar os teus pontos fortes para apoiar os outros na turma?”

“Que novos pontos fortes gostarias de desenvolver?”

“Quais são os pontos fortes que gostarias que os outros vissem em ti?”



Ideias para a aplicação

Para os alunos mais velhos, concentre-se nos pontos fortes relacionados com a vida académica para melhorar o seu auto-conceito académico.

Depois de os alunos completarem as suas árvores, a turma pode criar uma “Floresta de Pontos Fortes da Turma” na parede com cada árvore, mostrando os pontos fortes únicos de cada aluno. Discuta como os diferentes pontos fortes tornam a turma mais forte como um todo. Isto ajuda os alunos a ver o valor da diversidade dos pontos fortes e incentiva-os a apoiarem-se mutuamente.



16. CALMA E CONSCIÊNCIA



Objetivos da atividade:

O objetivo deste exercício é ajudar os alunos a tornarem-se mais presentes e conscientes através da prática da atenção plena. Ler mais Material Suplementar do Livro 2.



Descrição:

Esta prática ajuda os alunos a reconhecerem e a acalmarem as suas mentes, observando conscientemente o que os rodeia e reflectindo sobre as suas experiências sensoriais. Serão efectuados breves exercícios calmantes.

Materiais/ condições necessárias



Um espaço tranquilo para os alunos se sentarem confortavelmente (cadeiras ou tapetes).

Música calmante opcional ou sons da natureza. Ao desenvolver esta atividade, evite as horas de ponta ou os períodos de intervalo, quando os alunos podem distrair-se mais facilmente.

Tempo necessário 

25-35 minutos



16. CALMA E CONSCIÊNCIA



Implementação

1. **Preparação/aquecimento:** Explicar que a atenção plena significa estar presente e consciente. Diga aos alunos que vão aprender a observar os seus sentidos e a acalmar a mente.

2. Exercício:

- **Sentar e relaxar:** Peça aos alunos para se sentarem confortavelmente com as mãos no colo ou no peito (1-2min). Peça-lhes para fecharem os olhos ou olharem suavemente para o chão durante os passos seguintes do exercício.
- **Consciencialização da respiração:** Orientar os alunos para se concentrarem na sua respiração (2-3 minutos): “Inspirar profundamente pelo nariz, manter a respiração por um momento e expirar lentamente pela boca.” Repetir algumas vezes e incentive-os a reparar na sensação da sua respiração.
- **Observação sensorial:** Instrua os alunos a observar o seu ambiente (5-7 minutos): **Audição:** Ouvir os sons. “É calmo ou barulhento?” **Visão:** Mesmo com os olhos fechados, reparem na luz e na escuridão à sua volta. **Tato:** Sentir a cadeira contra as suas costas ou o chão por baixo de si. **Olfato:** Identificar os odores no ar. “São agradáveis ou não?”

3. **Conclusão:** Depois, peça aos alunos que regressem ao presente e abram os olhos. Dê-lhes um momento para refletir sobre a sua experiência e partilhe-a com a turma.



16. CALMA E CONSCIÊNCIA



Reflexão

“Qual foi a sensação de se concentrarem nos vossos sentidos?”

“Houve alguma coisa surpreendente?”

“Que sentido vos deu mais informações sobre o ambiente (ouvir, ver, tocar, cheirar)?”



Ideias para a aplicação

Pense em incluir um diário ou um desenho após a experiência sensorial para dar aos alunos mais tempo para refletirem sobre como se sentiram. Se utilizar esta estratégia regularmente, dê aos alunos a oportunidade de acompanharem os seus progressos ao longo do tempo.



MATERIAIS

1. CARTÕES DAS EMOÇÕES	41
2. TERMÓMETRO DAS EMOÇÕES	45
3. ESTAÇÃO DAS EMOÇÕES	46
4. CULTIVAR SENTIMENTOS POSITIVOS	47
6. LIMPAR AS PREOCUPAÇÕES	48
7. CASA DOS OBJETIVOS	49
9. CAMPEÕES DO TEMPO	50
11. ATRAVÉS DOS OLHOS DE UM AMIGO	52
12. ROTEIRO DAS RESPONSABILIDADES	54
14. VOZES GENTIS	57
15. A ÁRVORE DOS PONTOS FORTES	59



Funded by
the European Union



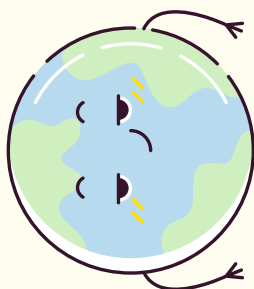
SO-WELL-AWARE

1. CARTÕES DAS EMOÇÕES

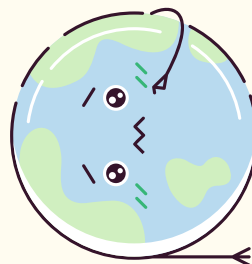
**CARTÕES
DE
EMOÇÕES
COMO TE
SENTES?**



EU SINTO-ME



EU SINTO-ME



EU SINTO-ME



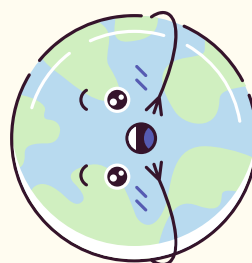
EU SINTO-ME



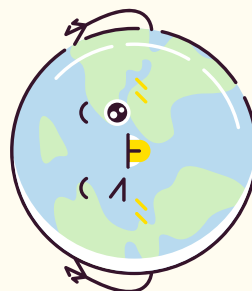
EU SINTO-ME



EU SINTO-ME



EU SINTO-ME



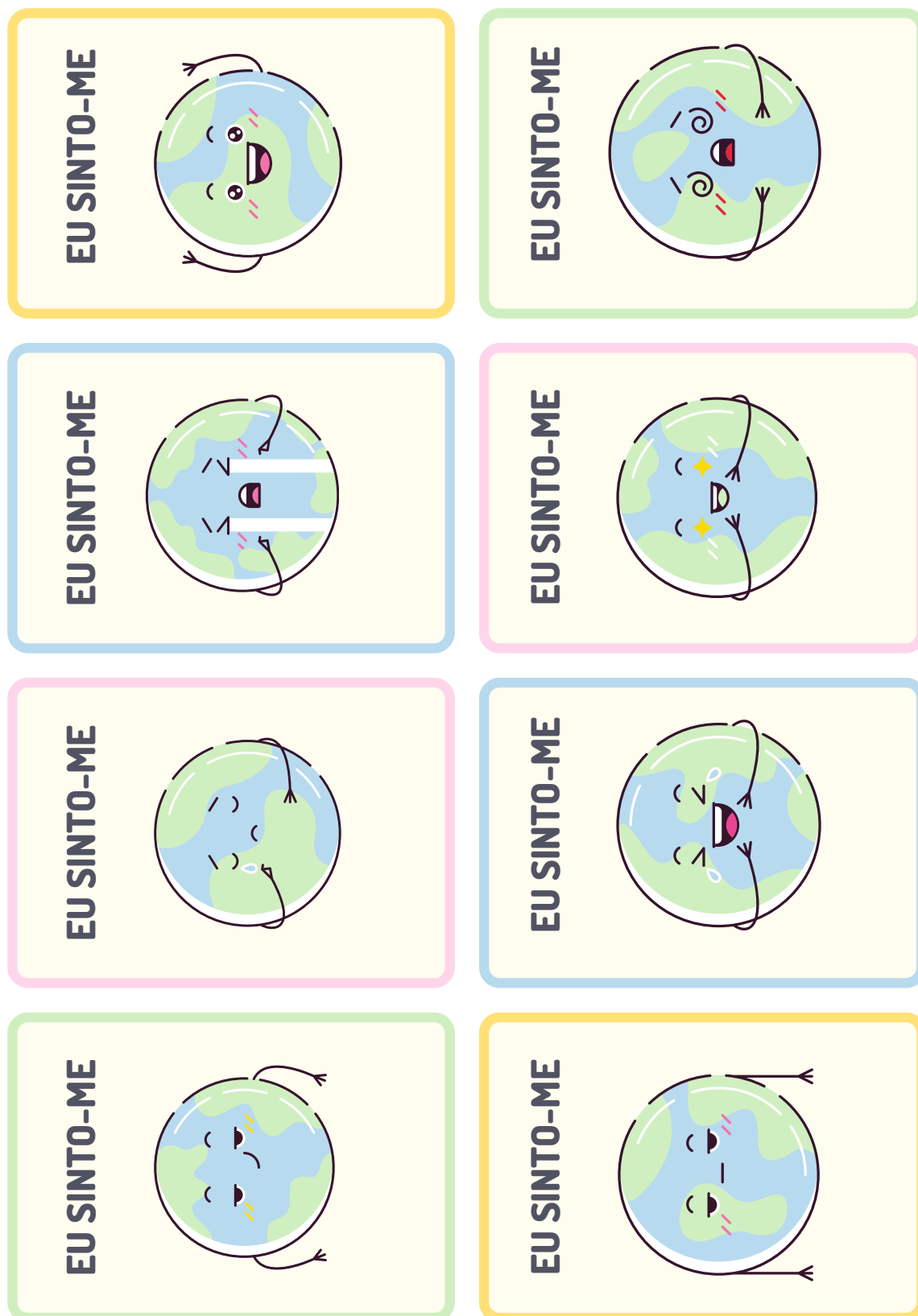


Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

1. CARTÕES DAS EMOÇÕES





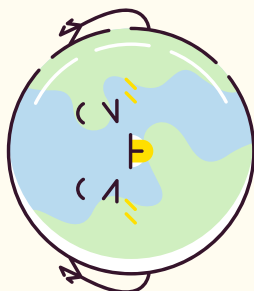
Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

1. CARTÕES DAS EMOÇÕES

EU SINTO-ME



EU SINTO-ME

JOKER

Tem a possibilidade
de tirar a sua própria
emoção:

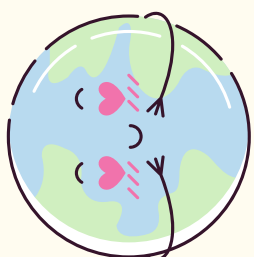
EU SINTO-ME



EU SINTO-ME



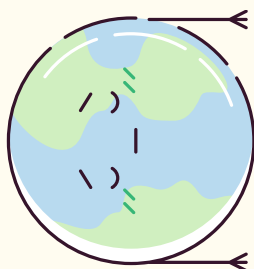
EU SINTO-ME



EU SINTO-ME



EU SINTO-ME



EU SINTO-ME





1. CARTÕES DAS EMOÇÕES

EU SINTO-ME

JOKER

Tem a possibilidade
de tirar a sua própria
emoção:

EU SINTO-ME

JOKER

Tem a possibilidade
de tirar a sua própria
emoção:

EU SINTO-ME

JOKER

Tem a possibilidade
de tirar a sua própria
emoção:

EU SINTO-ME

JOKER

Tem a possibilidade
de tirar a sua própria
emoção:

EU SINTO-ME

JOKER

Tem a possibilidade
de tirar a sua própria
emoção:

EU SINTO-ME

JOKER

Tem a possibilidade
de tirar a sua própria
emoção:

EU SINTO-ME

JOKER

Tem a possibilidade
de tirar a sua própria
emoção:

EU SINTO-ME

JOKER

Tem a possibilidade
de tirar a sua própria
emoção:

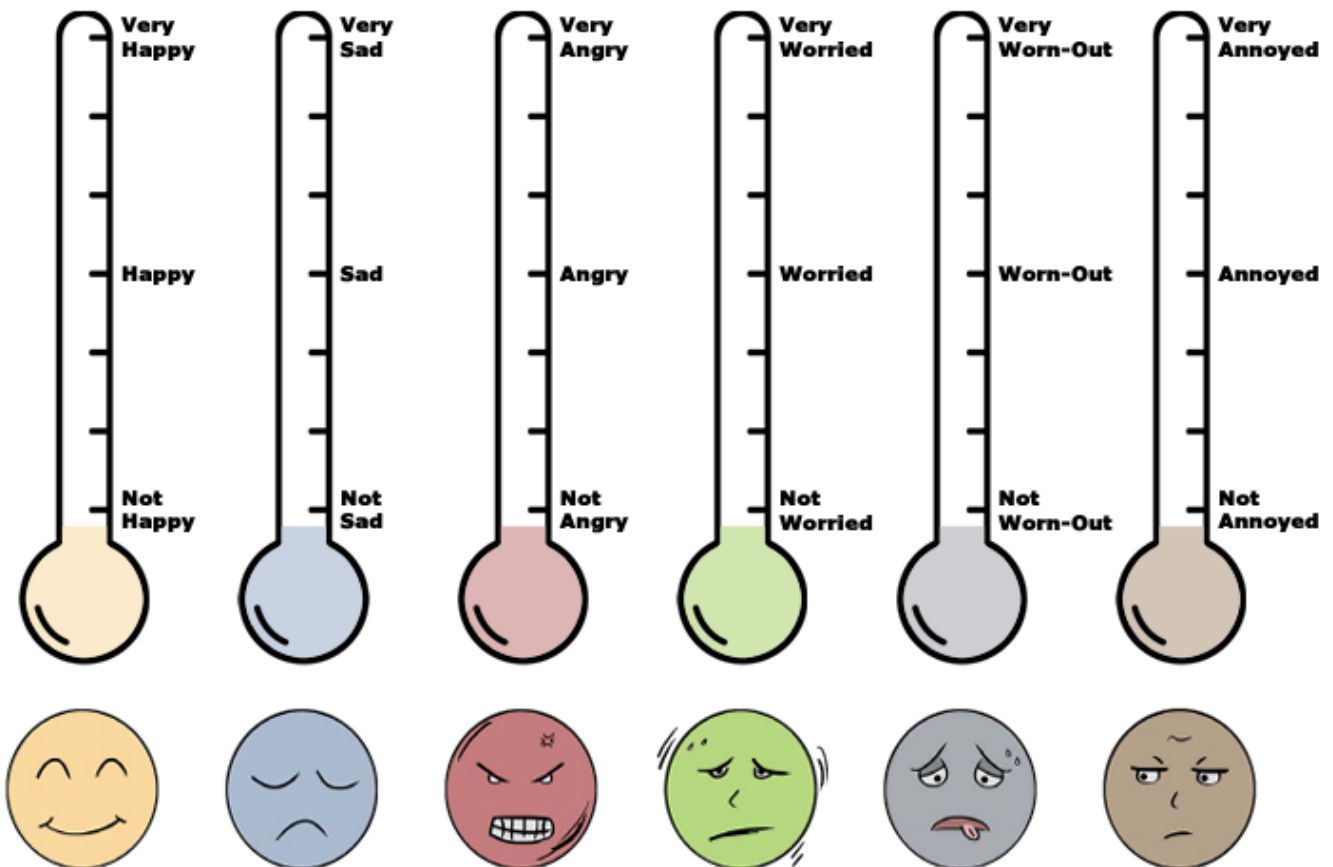


Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

2. TERMÓMETRO DAS EMOÇÕES



© 2020 Therapist Aid LLC

Provided by [TherapistAid.com](https://www.therapistaid.com)

Sugestão de emoções adicionais:

- Calmo, entusiasmado, orgulhoso, agradecido, curioso, incluído.



3. ESTAÇÃO DAS EMOÇÕES

Emoções sugeridas:

Feliz
Triste
Entusiasmado
Zangado
Surpreso
Assustado
Confuso
Orgulhoso
Solitário
Envergonhado
Frustrado
Curioso
Nervoso
Desiludido
Aliviado
Aborrecido
Grato
Invejoso
Calmo
Esperançoso

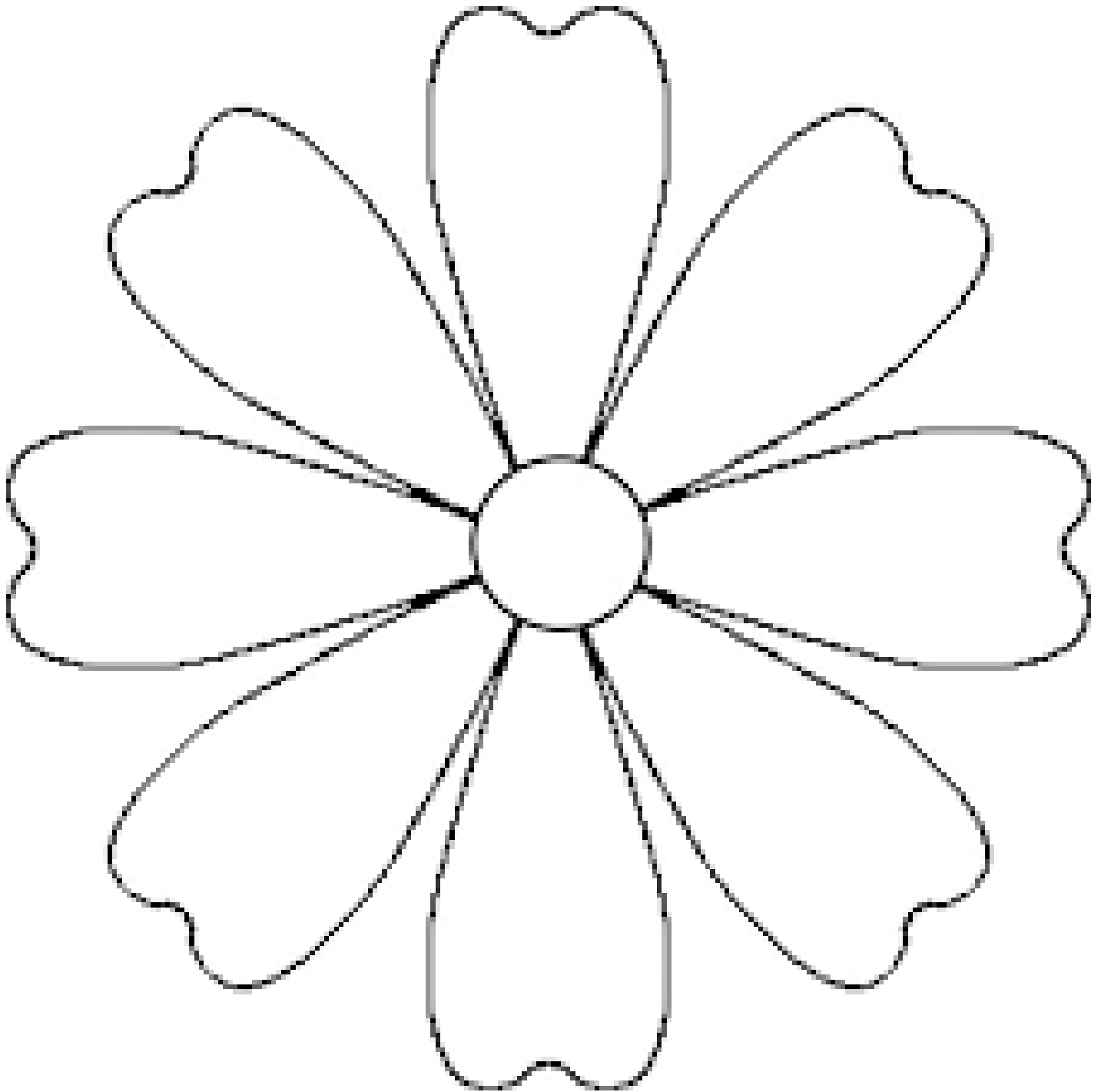


Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

4. CULTIVAR SENTIMENTOS POSITIVOS





6. LIMPAR AS PREOCUPAÇÕES

Exemplos de pensamentos preocupantes:

“Preocupa-me que...

...Ninguém quer brincar comigo no recreio

...os meus colegas de turma não gostem de mim

...os meus amigos não ouvem os meus sentimentos

...que vou ter uma má nota no teste desta semana

...o professor ache que não sou bom o suficiente

...o professor se aperceba de que não fiz os trabalhos de casa

...os meus pais vão ficar chateados comigo por não ter tido uma boa nota

...o meu animal de estimação não melhore”.

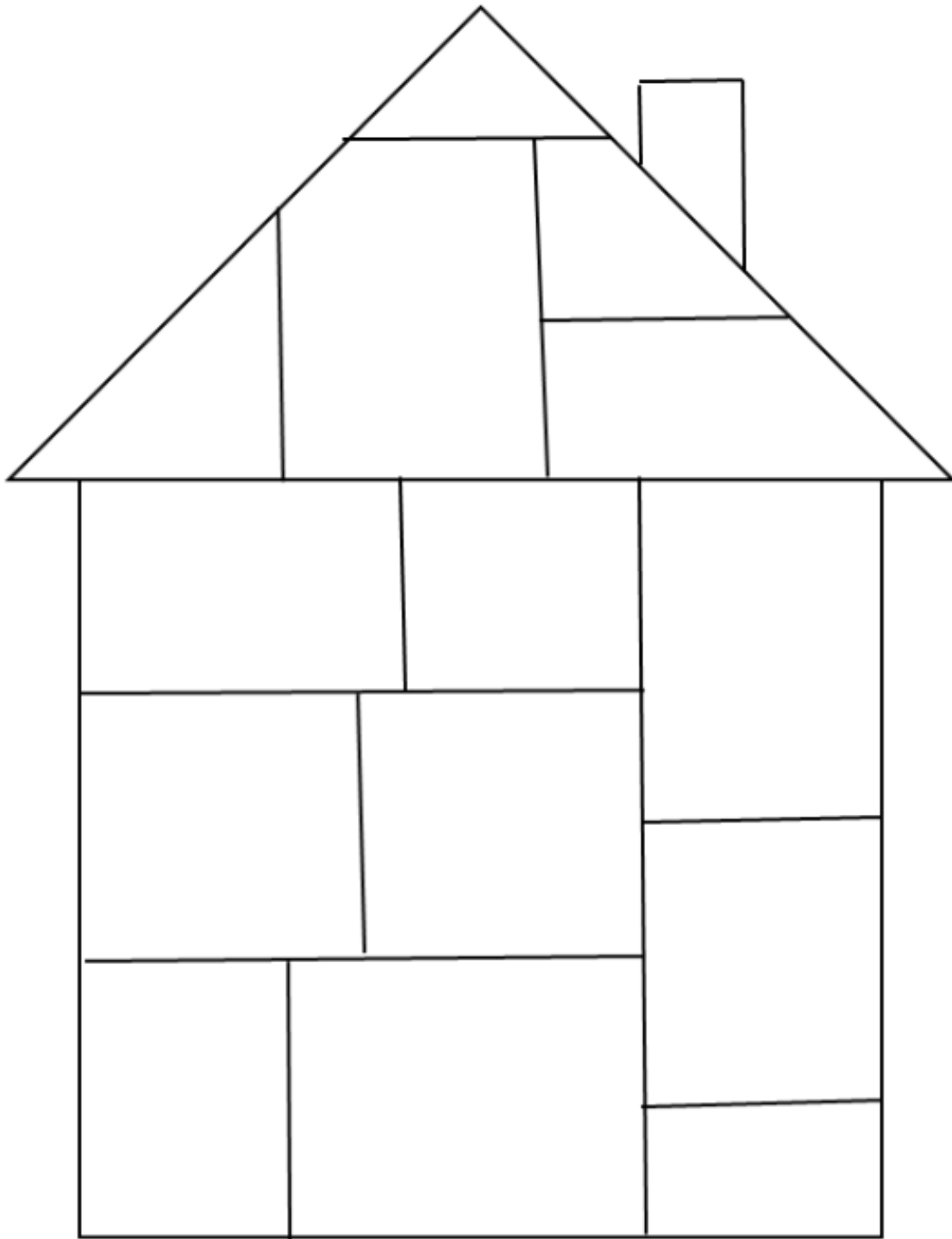


Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

7. CASA DOS OBJETIVOS



9. CAMPEÕES DO TEMPO

(Instruções para alunos)



Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

UM EXEMPLO:

☐

COMER O
ALMOÇO

☐

COMER O
ALMOÇO

PRIORIDADE

(QUÃO IMPORTANTE
É)

I = PRIORIDADE
MAIS ELEVADA

☒

COMER O
ALMOÇO

INSTRUÇÃO:

1) CRIA UMA LISTA DE

COISAS A FAZER

Escreve todas as tarefas que
tens de fazer hoje (por exemplo,
trabalhos de casa, jogos,
arrumação, passatempos).

A TUA TAREFA

☐

TEU NOME

2) PRIORIZA

Organiza estas tarefas por ordem de
importância. Que tarefa tens de fazer
primeiro? Qual é que podes fazer mais
tarde?

3) TERMINASTE?

Quando tiveres terminado, basta
assinalar a caixa.
Muito bem!

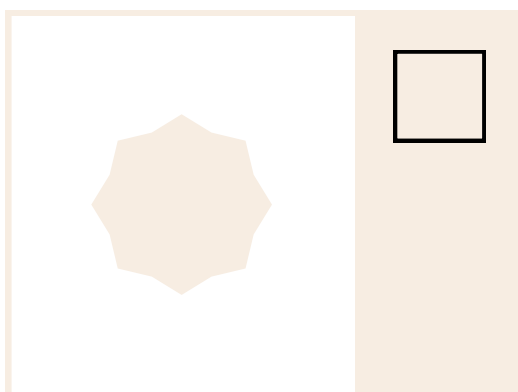
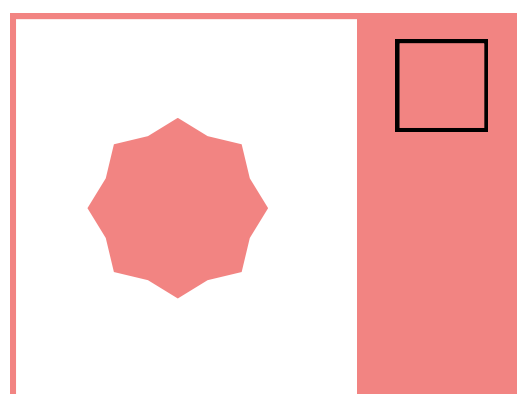
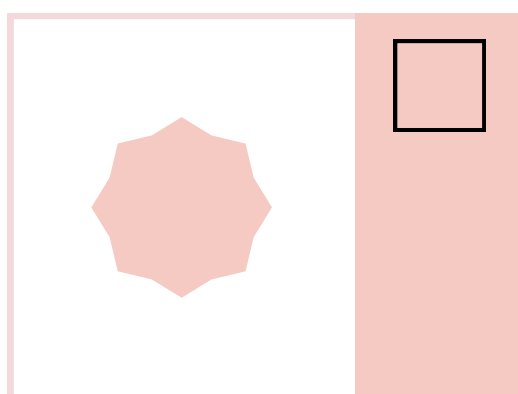


Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

9. CAMPEÕES DO TEMPO





11. ATRAVÉS DOS OLHOS DE UM AMIGO

Vinheta 1: O miúdo novo

Cenário:

Um novo aluno, Alexandre, juntou-se à turma esta semana. Durante o recreio, um grupo de alunos repara que o Alexandre está sentado sozinho e que usa roupas um pouco diferentes das deles. Um aluno começa a gozar com a roupa do Alexandre, dizendo: “Compraste isso numa loja de máscaras?” Os outros alunos do grupo riem-se e Alexandre olha para baixo, claramente desconfortável. Outro aluno, João, apercebe-se do que está a acontecer, mas não sabe o que fazer. O João quer ajudar, mas não quer correr o risco de ser gozado pelos seus amigos.

Papéis:

Rufia: O aluno que está a gozar com o Alexandre.

Alvo: Alexandre, o novo aluno.

Espectador: Os alunos que se riem mas não participam ativamente.

Amigo: João, que não tem a certeza de como ajudar.

Vinheta 2: A exclusão do recesso

Cenário:

A Ema e o Rodrigo sempre brincaram juntos no recreio, mas, recentemente, a Ema começou a ignorar o Rodrigo e tem passado tempo com um novo grupo de amigos. Um dia, quando o Rodrigo se aproxima da Ema e do grupo para se juntar ao jogo, a Ema diz: “Não te queremos aqui. Vai jogar para outro lado”. Rodrigo parece magoado e vai-se embora. Um aluno próximo, Ricardo, apercebe-se do que aconteceu mas não se quer envolver.

Papéis:

Intimidador: A Ema, que exclui o Rodrigo do grupo.

Alvo: Rodrigo, que se sente rejeitado.

Espectador: Ricardo, que repara mas não age.

Amigo: Um aluno que pode não ter a certeza se deve consolar o Rodrigo ou confrontar a Ema.



11. ATRAVÉS DOS OLHOS DE UM AMIGO

Vinhetas sobre Cyberbullying

Vinheta 1 sobre Cyberbullying: Comentários ofensivos

Cenário:

O Luís partilhou recentemente uma fotografia do seu trabalho artístico numa conversa de grupo com os seus colegas, na esperança de receber um feedback positivo. No entanto, um colega, o Carlos, publica um comentário ofensivo dizendo: "Isto está horrível, foi um miúdo que o desenhou?" Alguns outros colegas "gostam" do comentário, enquanto o Luís se sente magoado e embaraçado. Outra aluna, a Mia, vê o comentário e sente-se desconfortável, mas não sabe se ou como deve responder.

Papéis:

- **Intimidador:** O Carlos, que publica o comentário ofensivo.
- **Alvo:** Luís, que se sente magoado com o comentário.
- **Espectador:** Colegas de turma que "gostam" do comentário mas não participam mais.
- **Amigo:** Mia, que repara no comentário mas não sabe como reagir.

Vinheta 2 de Cyberbullying: Exclusão de uma conversa de grupo

Cenário:

A Sofia entrou recentemente para uma nova turma e foi adicionada a um chat de grupo com os seus colegas. Depois de ter partilhado os seus pensamentos no chat algumas vezes, dois alunos, o Rui e a Olívia, decidem criar um novo chat de grupo sem ela, onde gozam com as suas mensagens. Outros colegas de turma são adicionados ao novo chat e vêem as mensagens sobre a Sofia. Uma aluna, a Ema, sente-se desconfortável ao ver as mensagens, mas não sabe como lidar com a situação.

Roles:

- **Rufias:** O Rui e a Olívia, que criam a nova conversa de grupo para excluir e gozar com a Sofia.
- **Alvo:** Sofia, que não tem conhecimento da nova conversa, mas sente-se excluída.
- **Espectadores:** Colegas de turma que são adicionados ao novo chat e vêem as mensagens.
- **Amiga:** A Ema, que se sente incomodada mas não sabe se deve intervir.

12. ROTEIRO DAS RESPONSABILIDADES



Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

PORQUÊ?

2

PORQUÊ?

2

COMO É QUE TU DECIDIRIAS?

1

COMO É QUE TU DECIDIRIAS?

1

12. ROTEIRO DAS RESPONSABILIDADES



Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

SITUAÇÃO 1

ESQUECESTE-TE DO TEU TRABALHO DE CASA E ELE TEM DE SER ENTREGUE HOJE.

AS TUAS OPÇÕES:

- A) DIZER AO PROFESSOR QUE TE ESQUECESTE.
- B) PEDES AJUDA A UM AMIGO E FAZES O TRABALHO RAPIDAMENTE ANTES DA AULA.
- C) NÃO DIZES NADA E ESPERAS QUE NINGUÉM REPRE.

1

SITUAÇÃO 2

DOIS AMIGOS ESTÃO A DISCUTIR E PEDEM-TE QUE TOMES PARTIDO. PODES:

- AA) TENTAR RESOLVER A DISCUSSÃO E AJUDAR OS DOIS.
- B) ESCOLHER UM LADO E DISCUTIR COM A OUTRA PESSOA.
- C) AFASTAR-SE E NÃO SE ENVOLVER NO CONFLITO.

2

SITUAÇÃO 3

VÊS UM AMIGO A COPAR NUM TESTE. AS TUAS OPÇÕES:

- A) DIZES AO PROFESSOR QUE O TEU AMIGO ESTÁ A FAZER BATOTA.
- B) IGNORAS O FACTO E DEIXAS O TEU AMIGO CONTINUAR.
- C) AJUDAS O TEU AMIGO A FAZER BATOTA.

3

SITUAÇÃO 4

VÊS LIXO NO RECREIO DA ESCOLA E NINGUÉM PARECE QUERER LIMPÁ-LO. TU PODES:

- A) APANHAR O LIXO E DEITÁ-LO NO CAIXOTE DO LIXO.
- B) IGNORAR O LIXO E ESPERAR QUE ALGUÉM O LIMPE.
- C) DIZER A ALGUÉM PARA LIMPAR O LIXO.

4

12. ROTEIRO DAS RESPONSABILIDADES



Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

SITUAÇÃO 5

VÊS UM COLEGA DE TURMA A SER EXCLUÍDO DO GRUPO. TU PODES:

- A) CONVIDAR O COLEGA EXCLUÍDO A JUNTAR-SE A TI E INICIAR UMA CONVERSA.
- B) CONTINUAR A FALAR PORQUE NÃO O AFECTA.
- C) RIR-SE COM OS OUTROS SOBRE O COLEGA.

5

SITUAÇÃO 6

ALGUÉM PRECISA DE AJUDA COM OS TRABALHOS DE CASA. TU PODES:

- A) AJUDÁ-LOS O MELHOR QUE PUDES.
- B) NÃO OS AJUDAR PORQUE AINDA TENS O TEU PRÓPRIO TRABALHO PARA FAZER.
- C) DAR-LHES A SOLUÇÃO SEM LHES EXPLICAR COMO É QUE ELLES PRÓPRIOS A PODEM FAZER.

6

SITUAÇÃO 7

DANIFICASTE ACIDENTALMENTE O LIVRO DE UM AMIGO. TU PODES:

- A) DIZER-LHE HONESTAMENTE E OFERECERES-TE PARA O SUBSTITUIR.
- B) NÃO LHE DIZER E ESPERAR QUE NÃO SE APERCEBA.
- C) ESCONDER RAPIDAMENTE E FINGIR QUE NUNCA ACONTECEU.

7

SITUAÇÃO 8

RIS-TE DE ALGO QUE OS TEUS AMIGOS FIZERAM PORQUE ACHASTE PIADA, MAS APERCEBES-TE DE QUE ELLES SE SENTEM MAGOADOS. TU PODES:

- A) CONTINUAR A RIR-TE DELES PORQUE ACHAS PIADA
- B) PARAR DE RIR E PEDIR-LHES DESCULPA
- C) FALAR COM ELLES E EXPLICAR-LHES QUE NÃO OS QUERIAS MAGOAR

8



14. VOZES GENTIS

Exemplo da aplicação do “Eu”

Formato de comunicação “Eu”:

Exemplo: *“Sinto-me triste quando comesas a trabalhar numa tarefa diferente sem me informar.”*

Exemplo alternativo em que os alunos não comunicam assertivamente as suas necessidades e tendem a reagir negativamente à situação e ao colega:

Exemplo: *“Começas sempre a fazer algo sem me informar.”*

14. VOZES GENTIS

*Exemplo de cenários hipotéticos para os alunos
representarem as diferentes formas de comunicação*



Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

SITUAÇÃO 1

DURANTE UM DEBATE NA SALA DE AULA, UM DOS ALUNOS ESTÁ SEMPRE A INTERROMPER OS OUTROS QUANDO ESTES QUEREM EXPRESSAR A SUA OPINIÃO.

1

SITUAÇÃO 2

DURANTE A PREPARAÇÃO DE UM TRABALHO DE GRUPO, UM DOS ALUNOS NÃO ACEITA AS SUGESTÕES DOS SEUS COLEGAS.

2

SITUAÇÃO 3

UM DOS ALUNOS ESQUECE-SE CONSTANTEMENTE DE FAZER AS TAREFAS NECESSÁRIAS PARA O TRABALHO DE GRUPO. O FACTO DE NÃO TER AS TAREFAS PRONTAS ESTÁ A AFETAR O TRABALHO DE GRUPO.

3

SITUAÇÃO 4

NOS JOGOS DO RECREIO, UM ALUNO ESTÁ CONSTANTEMENTE A FAZER BATOTA E A QUEBRAR AS REGRAS DO JOGO. OS SEUS COLEGAS JÁ NÃO QUEREM BRINCAR COM ELE.

4

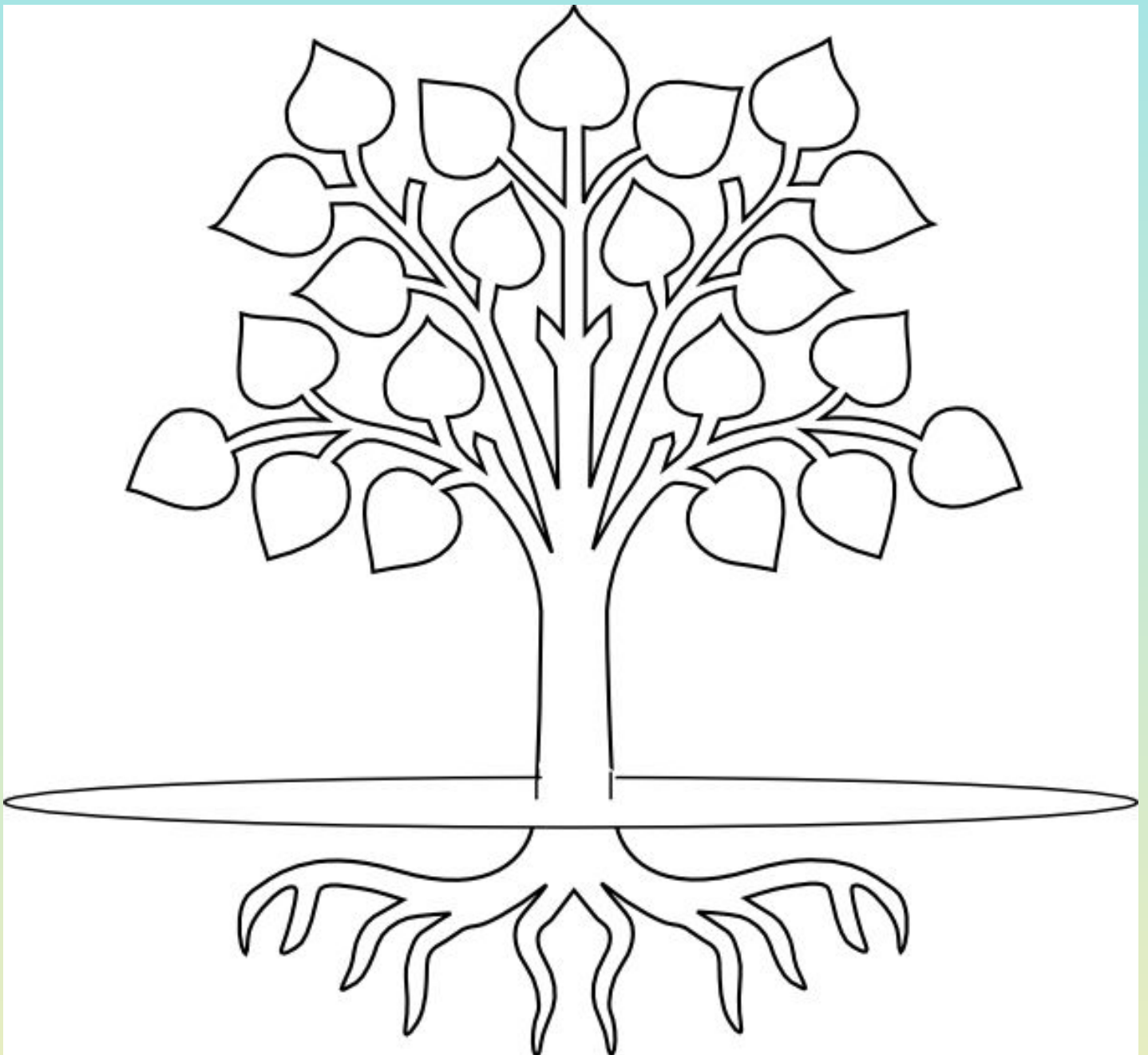


Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

15. A ÁRVORES DOS PONTOS FORTES





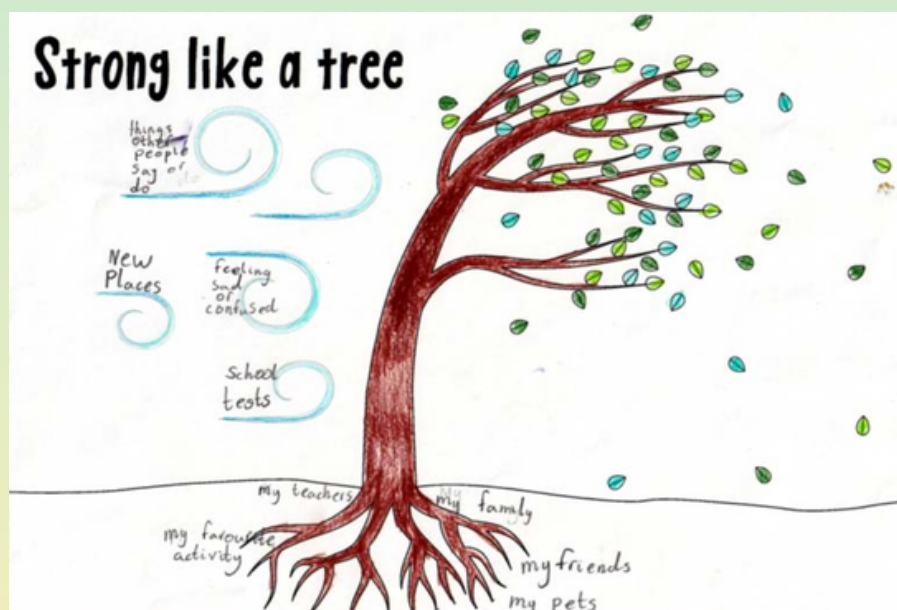
Funded by
the European Union



SO-WELL-AWARE

15. A ÁRVORES DOS PONTOS FORTES

*Ideias diferentes para
inspiração*



QUESTÕES?
CONTACTE-NOS.

Pelo Luxemburgo:
mireille.krishler@uni.lu

Pela Finlândia:
hannu.savolainen@uef.fi

Por Portugal:
pcdias@ucp.pt

Pela Áustria:
katharina.jakob@univie.ac.at



SO-WELL-AWARE

RAISING AWARENESS FOR SCHOOL WELL-BEING



universität
wien



UNIVERSIDADE
CATOLICA
PORTUGUESA

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



Erasmus+