

## Monitorização #CresCer

### Objectivos a atingir com a medida:

- Diminuir situações de conflito, trabalhando numa óptica de prevenção de situações de indisciplina, pela promoção de práticas motivadoras da aprendizagem.
- Fomentar nos alunos as competências inerentes ao Desenvolvimento Pessoal e Social e de Relacionamento Interpessoal, previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.
- Fomentar uma cultura activa e colaborativa, sustentada nos valores humanistas e na educação para a cidadania.

### Atividades desenvolvidas no âmbito da medida:

#### a) Programa de *Mindfulness*

Programa de gestão da atenção plena e das emoções aplicado a alunos do 1º e 2º ciclo e 7º anos, implementado pela psicóloga em articulação com o Professor Titular/ Director de Turma, onde foram trabalhadas formas de gestão de resolução de problemas, reconhecimento e exploração das emoções e técnicas de relaxamento.

- Potencialidades:
  - Oportunidade para a exploração de diferentes técnicas de *Mindfulness* e formas de as utilizar em situações do quotidiano;
  - Promoção de uma maior auto-regulação emocional, sintomatologia ansiosa e depressiva identificadas nos alunos;
  - Promoção de relações interpessoais saudáveis e empáticas.
- Constrangimentos:
  - Ainda fruto de alguns constrangimentos decorrentes da situação pandémica, verificou-se a necessidade de reajustar a calendarização de algumas actividades;
  - Maior resistência por parte dos alunos com menor motivação para o processo de aprendizagem e dos alunos com períodos de concentração mais reduzidos.
  - Face ao volume de trabalho, não foi possível a aplicação de todo o programa junto dos alunos do 1º ciclo.

- Avaliação da actividade: Verificou-se uma adesão bastante positiva por parte dos alunos do 1º ciclo, o que permite sublinhar a importância de continuar a trabalhar numa vertente de prevenção primária. De uma forma geral, a adesão e envolvimento dos alunos foi notório pelo que se considera importante a continuidade no próximo ano lectivo.

## b) Programa de Mentoria

Programa desenvolvido junto dos alunos do 5º ao 12º ano, incidindo nos seguintes temas: competências de estudo autónomo, competências sócio-emocionais e de interacção social, valorização pessoal e do grupo de pares.

- Potencialidades:
  - Entreatajuda entre os diferentes alunos;
  - Estimulação da criatividade e estratégias de resolução de problemas;
  - Fortalecimento de relações interpessoais;
  - Prevê-se uma melhoria nos resultados da aprendizagem.
- Constrangimentos:
  - Reduzida aplicação entre ciclos dadas as incompatibilidades de horários;
  - Dificuldade na gestão de tempo para monitorizar os apoios nos diferentes anos de escolaridade;
- Avaliação da actividade: Considera-se ter sido uma actividade positiva, quer para mentores, quer para mentorandos. Em alguns casos, constatou-se a formalização de algumas práticas já implementadas entre os alunos. Destaca-se a importância de dar continuidade no próximo ano verificando a possibilidade de alargar a outros domínios, tais como, a integração de novos alunos no agrupamento/turmas, assim como promover a motivação e adesão ao programa.

## c) Dinamização de Assembleias de Delegados de Turma

Dinamização da actividades, nos termos do Regulamento Interno do Agrupamento, promovendo a identificação de situações de conflitualidade, obstáculos à aprendizagem e apresentar propostas de acção para as superar. Trabalho desenvolvido com os Delegados e Sub-delegados do 1º ao 12º ano de escolaridade.

- Potencialidades:
  - Proporcionar um espaço de comunicação directo, aberto e inclusivo;
  - Desenvolvimento do pensamento crítico sobre problemáticas identificadas em contexto escolar;
  - Estimulação da reflexão acerca de estratégias inovadoras para a resolução de problemas.
  - Permitir aos alunos maior contacto e proximidade com o SPO, por forma, a possibilitar que os mesmos possam recorrer ao serviço sempre que necessário;
- Constrangimentos:
  - Diminuição da interacção entre os alunos nas sessões dinamizadas online;
  - Sessões dinamizadas por semestre dificultou a ligação entre as sessões e a articulação da informação:
- Avaliação da actividade: Considera-se ter sido uma actividade positiva, uma vez que foi possível aumentar a participação e envolvimento dos alunos nas questões relacionadas com o contexto escolar e as relações interpessoais. Considera-se pertinente dar continuidade no próximo ano lectivo.

### Outras actividades desenvolvidas:

#### Programa de Competências de Estudo – “Vamos Aprender a Estudar”

Programa dirigido aos alunos de 5º e 7º anos com o objectivo de ampliar as aprendizagens, de acordo com os domínios das aprendizagens essenciais em articulação com o perfil dos alunos à saída da escolaridade obrigatória; melhorar, de forma sustentada e progressiva os resultados internos e externos; prevenir e combater a indisciplina e o abandono escolar.

- Potencialidades: a dinâmica criada com os alunos em contexto de sala de aula; a promoção de ferramentas impulsionadoras de maior sucesso escolar e partilha de experiências e boas práticas de hábitos/rotinas de trabalho.
- Constrangimentos: considera-se que o impacto do programa poderá ser maior se o mesmo tivesse sido implementado no início do ano lectivo.

## Projecto “Postal Amigo”

Este é um projecto dirigido a todos os anos de escolaridade que consiste no envio de correspondência, nomeadamente, para pessoas que se sintam mais sós, com um enfoque particular nas instituições de acolhimento de idosos e pessoais especiais. Desta forma, promove-se a minimização do isolamento e a fomentação da empatia como uma competência importante no desenvolvimento das nossas crianças/jovens de uma forma simples e agradável. O objectivo passa por estimular a educação para a cidadania e o desenvolvimento pessoal, interpessoal e de intervenção social ao longo de toda a escolaridade obrigatória; promover parcerias, protocolos e projectos; promover uma cultura participativa, alicerçada nos valores humanistas e na educação para a cidadania.

- Potencialidades: a promoção do sentido de cidadania, de empatia, combate à solidão e formação de valores humanitários; prazer demonstrado pelos alunos na realização da actividade.
- Constrangimentos: poder-se-á aumentar o envolvimento com a comunidade de Alfena procurando que esta actividade fosse centrada na população e instituições da freguesia; a falta de envolvência dos alunos do 1º ciclo. Procurar a participação dos mais novos permite trabalhar numa óptica de intervenção primária no desenvolvimento de competências de solidariedade.

## Atendimentos individuais

Os atendimentos individuais foram realizados aos alunos identificados pelos Directores de Turma e junto dos alunos que, por iniciativa própria, procuraram ajuda junto do SPO.

Os atendimentos visaram sobre as diferentes problemáticas identificadas, procurando proporcionar ao aluno, um espaço de confidencialidade, confiança e ajuda. Paralelamente, procurou-se realizar uma articulação com os Encarregados de Educação e técnicos externos envolvidos nos processos dos alunos (exemplo: CPCJ, EMAT, CLDS, E-MIEV e serviços de especialidade clínica como Pedopsiquiatria, enfermagem, médicos de família, entre outros).

- Potencialidades: possibilitar a continuidade do técnico ao longo dos diferentes anos lectivos, permite desenvolver, junto dos alunos, um trabalho de confiança promotora de motivação, auto-regulação emocional e do comportamento, criar uma fonte de suporte emocional potenciador do desenvolvimento de estratégias ajustadas e adaptativas face aos diferentes

obstáculos identificados nos e pelos alunos (exemplo: dinâmicas familiares, agressões entre pares, dificuldades de aprendizagem, labilidade emocional, etc.)

- **Constrangimentos:** a localização do gabinete demonstra ser inibidora para os alunos, nomeadamente, mais novos, procurarem o SPO, por iniciativa própria.

### **Mindfulness para docentes**

Sessões de *Mindfulness* dirigidas aos Professores Titulares e Directores de Turma do Agrupamento cujo **objectivo** passou por proporcionar aos docentes o contacto com estratégias de gestão da atenção plena e técnicas de relaxamento.

- **Potencialidades:** permitir a criação de um espaço promotor de relaxamento e foco; *team building*; o interesse manifestado pelos docentes presentes na realização de futuras acções.
- **Constrangimentos:** ter sido conseguido apenas a realização de 1 sessão para os docentes do 1º ciclo e 1 sessão para os restantes docentes do agrupamento. O contacto com este tipo de ferramentas, para poder gerar um impacto genuíno e sustentado no tempo, necessitaria de uma regularidade maior.

### **Ciclo de acções no âmbito da Parentalidade Positiva**

Esta foi uma actividade desenvolvida em colaboração com todos os elementos da equipa do SPO:

- a) **“Regulação das Emoções”:** destinada a pais e encarregados de educação dos alunos do 2º e 3ºCiclo. Foram abordadas as seguintes temáticas: Reconhecer o que é uma emoção; Enumerar as cinco emoções base; Refletir sobre estratégias para uma melhor resolução do problema.
- b) **“Estudar no IPP - Instituto Politécnico do Porto”:** para pais e encarregados de educação dos alunos do ensino secundário.
- c) **“Transição para o 2º Ciclo”** – com a participação de pais e encarregados de educação de alunos do 4º ano de escolaridade. Foram abordadas as seguintes temáticas: Emoções associadas à mudança; Diferenças entre 1º e 2º Ciclo; Novas rotinas; Como os pais podem ajudar; como estudar.

### **Dia Nacional de Saúde Mental**

Colaboração com toda a equipa SPO na organização e dinamização deste dia.

## “Agir é Agora”

Organização de recolha de bens, promovida pelo SPO em articulação com a Associação de Pais, Associação de Estudantes e Junta de Freguesia de Alfena, a enviar para a Ucrânia.

## Transição para o 5º ano

Colaboração com o SPO na dinamização da visita de todos alunos do 4º ano do agrupamento à escola EB 2,3 de Alfena.

- Potencialidades: promover uma melhor integração e adaptação à nova escola, rotinas e exigências inerentes.
- Constrangimentos: o contacto com o meio foi superficial, não tendo sido possível beneficiar de todas as actividades inicialmente programadas (por exemplo, almoçar na escola).

## Supervisão de estágio / Projecto SERzinho

Paralelamente ao acompanhamento realizado junto estagiário nas actividades desenvolvidas na EB 2,3 de Alfena, foi também supervisionada a dinamização de algumas sessões do Projecto SERzinho. Este é um projecto que visa promover competências para a construção de relações positivas alicerçadas na igualdade, na não-violência e no respeito pela diversidade junto de crianças entre os 3 e os 6 anos de idade.

- Potencialidades: Prevenção precoce da violência; promoção do intercâmbio e partilha de experiências e conhecimentos no que a esta matéria diz respeito.
- Constrangimentos: sendo um programa implementado pela equipa do SPO, eu apenas dinamizei 2 sessões, o que não permitiu um acompanhamento directo do desenvolvimento da aquisição das competências esperadas.

## Reflexão crítica

Após análise e reflexão sobre as actividades enumeradas anteriormente, considera-se terem sido alcançados os objectivos propostos, nomeadamente, uma maior consciência sobre a auto-regulação emocional e do comportamento.

No próximo ano lectivo, será importante, dar continuidade ao trabalho já iniciado, procurando fortalecer as potencialidades e melhorar os constrangimentos já identificados anteriormente.

A importância de ouvir os alunos, desenvolver competências de cidadania e intervenção, integrar as opiniões dos mesmos nas práticas da escola, torna-se cada vez mais fulcral para o desenvolvimento pessoal e social dos alunos.

Nesse sentido, e face à identificação de algumas necessidades emergentes, propõe-se, para o próximo ano lectivo, o ajuste de algumas actividades da medida #cresCER, a fim poder dar continuidade ao trabalho/objectivos:

### Programa de Mindfulness

- Disponibilizar ferramentas aos docentes do 1º ciclo para que os mesmos possam desenvolver as actividades junto dos alunos numa frequência quinzenal: exercício de mindfulness alternado com sessão de exploração, identificação das emoções, partilha de experiências entre os alunos e estratégias de resolução.
- Aplicar o programa de Mindfulness a todas as turmas de 5º ano (uma vez que são turmas que transitaram do 4º ano e, portanto, não beneficiaram de todas as actividades programadas). Paralelamente, mediante inscrição prévia e/ou sinalização dos Directores de Turma, possibilitar a criação de pequenos grupos para os alunos de 6º e 7º anos.

### Programa de Mentoria

- Aplicação do programa apenas na EB 2,3 de Alfena com os alunos do 5º, 6º e 7º anos de escolaridade para assegurar a monitorização dos apoios.

### Dinamização das Assembleias de Delegados de Turma

- Apresentação de uma proposta formal de realização das Assembleias de Turma dinamizadas pelo(a) Director(a) de Turma / Professor Titular por forma a assegurar a discussão e envolvimento de todos os alunos na reflexão sobre as temáticas e problemáticas identificadas a trazer para a(s) Assembleia(s) de Delegado(s); realização prevista de 3 assembleias anuais.

### **Sugestões a propor para outras actividades fora do âmbito da medida #cresCER:**

#### Projecto “Postal Amigo”

- Estabelecer protocolos com instituições da freguesia de Alfena e/ou concelho de Valongo para promover um maior envolvimento com a comunidade envolvente

### Mindfulness para docentes

- Realização de sessões de *Mindfulness* mediante a disponibilidade dos docentes

### **Proposta de atividades a serem desenvolvidas em conjunto pelas Medidas #Crescer e +Família:**

#### Programa de Competências de Estudo – “Vamos Aprender a Estudar”

- Manter a aplicação do programa junto das turmas de 5º e 7º anos de escolaridade

### Transição para o 5º ano

- Visita do 4º ano à Escola EB2/3 de Alfena (proporcionar acesso ao almoço, ao recreio, assistir a aulas e ida à biblioteca e exploração de horário) e realização de uma sessão de esclarecimento e preparação para pais de alunos em transição para o 2º ciclo.

### Mural/ Jornal de parede

- Previamente, em Assembleia de Delegados, será elaborado um calendário com dias temáticos (exemplo: dias mundiais ou nacionais, dia do elogio ao assistente operacional, o que mais gosto na minha escola, o que mudaria no mundo, etc.). Posteriormente, será enviado um email de desafio a todos os alunos da EB 2,3 de Alfena para participarem/contribuírem para a construção do jornal que será afixado em dia a definir.
- Os Delegados e Sub-Delegados de cada turma serão responsáveis por recolherem os textos e entregarem no SPO.
- O mural/ jornal será afixado na sala dos alunos.
- Os trabalhos serão realizados pelos alunos com a participação das famílias.

Alfena, 14 de Julho de 2022

A Psicóloga  
A. Sofia Moreira

Nota: Por opção da autora, este documento não foi elaborado segundo o Acordo Ortográfico