

Projeto SER + FELIZ

Promoção de Competências Socioemocionais

Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário - Medida 2



Pertinência do Projeto

Ao longo dos anos neste Agrupamento de Escolas constatamos que uma das grandes áreas que carece de intervenção primária centra-se ao nível das competências socioemocionais. O número de alunos encaminhados para o SPO (Serviço de Psicologia e Orientação) com problemas socioemocionais é a maior fatia dos encaminhamentos, a maioria deles associados a dificuldades de aprendizagem. Se por um lado, nos casos em que intervimos precocemente as melhorias são mais significativas, a probabilidade de haver resultados significativos vai diminuindo à medida que a intervenção ocorre mais tardiamente. Além disso, observamos também que a gravidade das situações aumenta com o avançar dos ciclos de escolaridade.

Há muito que o nosso Agrupamento trabalha no sentido de serem construídos valores muito mais do que resultados escolares traduzidos em números. Mais do que alunos, trabalhamos com pessoas em crescimento, em formação e nós, enquanto escola, temos uma responsabilidade acrescida em formar pessoas emocionalmente e socialmente ajustadas. Com uma bagagem que lhes permitam ser felizes na escola, enquanto se constroem futuros adultos ajustados e ricos em valores.

O sucesso escolar é indissociável destes fatores. Um aluno que não sabe reconhecer emoções em si e nos outros, não é capaz de se autorregular emocionalmente, não será capaz de lidar com a frustração, dificilmente estará motivado para a aprendizagem que envolve processos cognitivos tão complexos, logo nunca poderá ter bons resultados. Acima de tudo, não será uma criança feliz na escola.

Enquanto psicóloga deste Agrupamento, acredito que podemos contar com todos, professores, pais, técnicos e alunos, para que as nossas crianças possam *“Aprender a ser pessoa na Escola de que eu gosto”*.

Tendo por base esta crença, no âmbito do Programa Nacional de Promoção do Sucesso Escolar (PNPSE) desenvolvemos este projeto centrado nas competências socioemocionais que se enquadra no **Plano de Desenvolvimento Pessoal, Social e Comunitário - PROJETO SER + FELIZ** (Medida 2).

No ano letivo 2020/2021 será implementado em todas as turmas de 1º ciclo do Agrupamento Professor Carlos Teixeira. É constituído por 18 sessões em contexto grupo/turma, sendo que 5 dessas sessões serão implementadas pelas Psicólogas e as outras 13 sessões serão dinamizadas pelos docentes, capacitados para a dinamização dos temas.

As atividades a desenvolver no âmbito deste projeto serão articuladas com a Medida 3 (Prevenir comportamentos disruptivos na escola), e com a Medida 4 (Ler e escrever melhor), do Plano de Ação Estratégica 2020/21 do agrupamento de escolas Professor Carlos Teixeira.

O projeto prevê uma melhoria tendencial do sucesso educativo, através do acompanhamento de 80 a 100% dos alunos referenciados com comportamentos desajustados ao contexto escolar. Pretende melhorar em 2% a média dos níveis bom e muito bom nas disciplinas de Português e Matemática e ainda a inexistência de registos de ocorrências disciplinares. Ao nível dos resultados sociais pretende-se uma melhoria em 50% das competências socioemocionais.

Estrutura do Programa

Módulo	Sessões	Objetivos
Módulo I As Emoções	1 (Psicólogas) O Monstro das Cores	Identificação e expressão emocional; promoção da aceitação das diferentes emoções em si e nos outros.
	2 (Docentes) O Novelo de Emoções	Identificação e expressão emocional; educação para a distinção de diferentes estados emocionais e partilha de experiências.
	3 (Docentes) Vamos descobrir as Emoções	Promoção da expressão emocional; identificação das emoções nos outros; promover a empatia pelos outros; treino de resolução de problemas.
	4 (Docentes) Como lidar com as Emoções	Identificação e expressão emocional; regulação e gestão emocional.
Módulo II Autoconhecimento e aceitação da diversidade	5 (Psicólogas) Dizer bem nas costas	Promoção da autoestima e empatia entre pares.
	6 (Docentes) Somos todos diferentes, únicos e especiais	Promoção do autoconhecimento e aceitação das características pessoais, reconhecer a idiosincrasia de cada um, promoção da resiliência e autoconfiança.
	7 (Docentes) A árvore da Família	Reconhecer e valorizar as relações interpessoais, promoção da aceitação da diferença e da diversidade nas diversas tipologias de família.
	8 (Docentes) Todas as Famílias são Especiais	Promoção da aceitação da diferença; valorização e respeito pelas diversas profissões e recursos.
Módulo III Competências Sociais	9 (Psicólogas) Empatia e Compaixão	Promoção de empatia e compaixão pelo outro.
	10 (Docentes) Comunicação	Promoção de padrão comunicacional assertivo
	11 (Docentes) STOP Bullying	Promoção de competências sociais, amizade, compaixão e empatia; diminuição de comportamentos desajustados; treino de resolução de problemas.
	12 (Docentes) Como resolver um conflito Patrulha Ser + Feliz	Identificação de objetivos e resolução de problemas, promoção de comportamentos pró-sociais.
Módulo IV	13 (Psicólogas) Saudades do teu Abraço	Promoção da importância da partilha de afetos de modo não convencional, estreitamento da relação entre colegas, promoção do aumento da consciência da importância de cumprir com as regras de segurança.
	14 (Docentes) STOP Contágio!	Sensibilização para a importância das regras de contingência, promoção das interações sociais, promoção do sentido de responsabilidade sobre a sua segurança e do outro.
	15 (Docentes) COVID-19, como me sinto?	Promoção da expressão emocional sobre o impacto do covid-19, gestão e regulação de problemas relacionados com a temática.
Módulo V Agora sou uma criança + Feliz	16 (Psicólogas) JOGO Sou + Feliz	Consolidação das aprendizagens

Psicólogas

Sofia Mendes, Psicóloga do Agrupamento. Responsável pela execução da medida

Bárbara Silva, psicóloga contratada no âmbito do Projeto