



RESCUR

CURRÍCULO EUROPEU PARA A RESILIÊNCIA

Manual de Atividades

2º CICLO (10-12 ANOS)

Carmel Cefai - Malta - Cordenação
Renata Miljević-Riđički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanovic - Croácia
Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavagiannaki - Grécia
Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni - Itália
Paul Bartolo, Katya Galea - Malta
Celeste Simões, Paula Lebre, Anabela Santos - Portugal
Birgitta Kimber, Charli Eriksson - Suécia





RESCUR

CURRÍCULO EUROPEU PARA A RESILIÊNCIA

NA EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, 1º E 2º CICLO

Manual de Atividades – 2º Ciclo

Carmel Cefai – Malta – Coordenador

Renata Miljević-Riđički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanović – Croácia

Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – Grécia

Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – Itália

Paul Bartolo, Katya Galea – Malta

Celeste Simões, Paula Lebre, Anabela Santos – Portugal

Birgitta Kimber, Charli Eriksson – Sweden



UNIVERSITY
OF CRETE



UNIVERSITÀ
DI PAVIA



UNIVERSITY OF MALTA
L-Università ta' Malta



LISBOA
UNIVERSIDADE
DE LISBOA



RESCUR

CURRÍCULO EUROPEU PARA A RESILIÊNCIA

NA EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, 1º E 2º CICLO

Manual de Atividades - 2º Ciclo



Esta publicação é o produto (versão portuguesa) do projeto “RESCUR – Desenvolvimento do Currículo Europeu para a Resiliência na educação pré-escolar, 1º e 2º ciclo na Europa www.rescur.eu, financiada pela UE Comissão de Aprendizagem

ao Longo da Vida - Programa Comenius de Aprendizagem ao Longo da Vida (No. 526813-LLP-1-MT-COMENIUS-CMP)

Autores

Carmel Cefai – Malta – Coordenador

Renata Miljević-Riđički, Dejana Bouillet, Tea Pavin Ivanec, Mirjana Milanovoć – Croácia

Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – Grécia

Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – Itália

Paul Bartolo, Katya Galea – Malta

Celeste Simões, Paula Lebre, Anabela Santos – Portugal

Birgitta Kimber, Charli Eriksson – Suécia

© Novembro 2015



Edição: Faculdade de Motricidade Humana,

Estrada da Costa, 1499-002 Cruz-Quebrada - Dafundo, Portugal

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, armazenada em sistema de recuperação ou transmitida, de qualquer forma ou por qualquer meio, electrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou outro, sem autorização dos editores. Os conteúdos desta publicação não refletem necessariamente a posição ou a opinião da Comissão Europeia.

Atividades de Mindfulness © Birgitta Kimber e Paula Lebre, Novembro 2015

Música © Gorana Tomašić Šragalj, Damir Sertić, Leon Cvetkovski e Ivana Cvetkovski, Novembro 2015

Capas: Antonija Balić Šimrak

Modelo e ícones das atividades: Valeria Cavioni

Versão Eletrónica: www.rescur.eu

http://aventurasocial.com/verartigo.php?article_id=268

ÍNDICE

TEMA 1: Desenvolver Competências de Comunicação	7
SUBTEMA 1 Comunicação eficaz.....	8
SUBTEMA 2 Assertividade	38
TEMA 2: Estabelecer e Manter Relações Saudáveis	75
SUBTEMA 1 Relações saudáveis.....	76
SUBTEMA 2 Cooperação, empatia e ética	107
TEMA 3: Desenvolver uma Mente Positiva.....	141
SUBTEMA 1 Pensamento positivo e otimista.....	142
SUBTEMA 2 Emoções positivas	181
TEMA 4: Desenvolver a Autodeterminação	219
SUBTEMA 1 Resolução de Problemas	220
SUBTEMA 2 Capacitação e autonomia.....	263
TEMA 5: Desenvolver Recursos	323
SUBTEMA 1 Autoconceito e autoestima positivos.....	324
SUBTEMA 2 Utilizaros recursos no envolvimento académico e social	351
TEMA 6: Transformar Desafios em Oportunidades	381
SUBTEMA 1 Lidar com a adversidade	382
SUBTEMA 2 Lidar com a rejeição	424
SUBTEMA 3 Lidar com conflitos familiares	468
SUBTEMA 4 Lidar com a perda.....	483
SUBTEMA 5 Lidar com o <i>bullying</i>	495
SUBTEMA 6 Lidar com mudanças e transições	516

*VERSÃO REDUZIDA
DIVULGAÇÃO*

TEMA 4: Desenvolver a Autodeterminação

Subtema 1 - Resolução de problemas

TÓPICO 1

Definição do problema e conceção de soluções criativas

TÓPICO 2

Avaliação das soluções e tomada de decisão

TÓPICO 3

Implementação e avaliação da solução

Subtema 2 - Capacitação e autonomia

TÓPICO 1

Desenvolvimento do sentido e propósito da vida

TÓPICO 2

Promoção da capacidade para agir e do sentido de autoeficácia

TÓPICO 3

Promoção da autorepresentação

SUBTEMA 1

Resolução de Problemas

Estudos na área da resiliência revelam a presença de competências de resolução de conflitos em crianças e adolescentes (Benard, 2004; Munist et al., 1998)¹⁶. A resolução de problemas é identificada como uma das competências determinantes para ultrapassar a adversidade, uma vez que parece servir como moderador do impacto negativo que os eventos negativos têm no bem-estar. Esta competência tem um papel chave na forma como os indivíduos avaliam o risco e os seus recursos, no estabelecimento de planos realistas e na procura de relações saudáveis, que são em retorno essenciais na adaptação e na resiliência (Werner & Smith, 1992)¹⁷. Este subtema centra-se na orientação por problemas e nas competências de resolução de problemas, e está dividido em três tópicos que englobam as etapas gerais da resolução de problemas. No primeiro tópico, as crianças são encorajadas a definir os problemas (recolher informação, definir objetivos e analisar barreiras e facilitadores) e a gerar soluções criativas para eles. No segundo tópico, as crianças irão desenvolver competências para a avaliar as soluções, incluindo o tempo e o esforço necessários e avaliar os resultados de cada solução. O terceiro tópico destaca a implementação e a avaliação das soluções, permitindo às crianças resolverem os seus problemas, experimentando as soluções e avaliando os resultados das soluções, tentando outra vez se necessário. Neste último tópico, as crianças são encorajadas a fazer um resumo do processo de resolução de problemas e a nomear as três etapas principais.

¹⁶ Benard, B. (2004). *Resiliency: What we have learned*. San Francisco, CA: WestEd.

Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M. A., Ojeda, E. N. S., Infante, F., & Grotberg, E. H. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud - Organización Mundial de la Salud.

¹⁷ Werner, E., & Smith, R. (1992). *Overcoming the odds: High-risk children from birth to adulthood*. New York, NY: Cornell University Press.

TÓPICO 1 **DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E CONCEPÇÃO DE SOLUÇÕES CRIATIVAS****Objetivos de aprendizagem**

- RECONHECER QUE O PRIMEIRO PASSO PARA RESOLVER UM PROBLEMA É ANALISAR AS BARREIRAS E OS FACILITADORES.
- RECONHECER QUE PARA A RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS É NECESSÁRIO TEMPO E ESFORÇO.
- GERAR SOLUÇÕES CRIATIVAS E DIFERENTES ATRAVÉS DO PENSAMENTO ALTERNATIVO.

TÓPICO 2 **AVALIAÇÃO DAS SOLUÇÕES E TOMADA DE DECISÃO****Objetivos de aprendizagem**

- AVALIAR AS SOLUÇÕES PARA UM PROBLEMA DE ACORDO COM OS CUSTOS E OS BENEFÍCIOS ENVOLVIDOS.
- AVALIAR QUANTO TEMPO E ESFORÇO UMA SOLUÇÃO PRECISA PARA SER POSTA EM PRÁTICA.
- AVALIAR OS RESULTADOS DAS SOLUÇÕES CONSIDERANDO COMO É QUE ELES/ELAS E OS OUTROS SE SENTEM ACERCA DE CADA SOLUÇÃO.

TÓPICO 3 **IMPLEMENTAÇÃO E AVALIAÇÃO DA SOLUÇÃO****Objetivos de aprendizagem**

- TENTAR RESOLVER UM PROBLEMA, EXPERIMENTANDO UMA SOLUÇÃO PARA O PROBLEMA.
 - AVALIAR OS RESULTADOS DE UMA SOLUÇÃO E SE NECESSÁRIO, TENTAR OUTRA VEZ.
 - RESOLVER UM PROBLEMA, DESCREVENDO AS TRÊS ETAPAS DO PROCESSO DE RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS.
-

Indicações para os professores

1. Ajudar as crianças a compreender que, por vezes, existem problemas, conflitos ou desacordos mas é possível aprender a geri-los melhor, caso estes aconteçam.
2. Incentivar e ajudar as crianças a pensar e a reunir informação para melhor identificar os problemas.
3. Utilizar os problemas do dia-a-dia na sala de aula para promover o processo criativo de pensamento divergente.
4. Integrar estas competências na sala de aula encontrando situações que ajudem as crianças a pensar nas soluções antes de agir.
5. Envolver as crianças no processo de tomada de decisão dentro da sala de aula, incluindo nas tarefas académicas (p. ex.: atividades, fichas de atividades, trabalho de casa), nas interações sociais e no comportamento.

Tópico 1 - Definição do problema e conceção de soluções criativas

No final deste tópico, as crianças deverão ser capazes de:

Reconhecer que o primeiro passo para resolver um problema é analisar as barreiras e os facilitadores.

Reconhecer que para a resolução de problemas é necessário tempo e esforço.

Gerar soluções criativas e diferentes através do pensamento alternativo.

Atividade 1: Identificar problemas

Objetivo de Aprendizagem

Reconhecer que o primeiro passo para resolver um problema é analisar as barreiras e os facilitadores.

Resultado da Aprendizagem. No final desta unidade, eu vou conseguir:

Analisar barreiras e facilitadores, reconhecendo que é o primeiro passo para resolver um problema.

Nível

Básico

Materiais Necessários

Fichas de atividade “Caixa dos problemas” e “Problemas para pensar”, tesouras, canetas ou lápis, lápis de pintar ou marcadores.



Etapas da Atividade

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Antes de iniciar a atividade, corte os cartões com as situações-problema da ficha de atividade “Problemas para pensar”, preenchendo os cartões em branco com problemas que possam ser significativos para as crianças.
3. Converse com as crianças sobre o processo de resolução de problemas. Enfatize a importância de começar com a definição do problema, a procura de informações, dividindo o problema, se necessário. Também é importante definir objetivos (algo a alcançar pelo nosso esforço ou ações), analisar barreiras (qualquer coisa que dificulta determinada ação) e facilitadores (qualquer coisa que facilita determinada ação). Diga-lhes que é sempre melhor ter duas ou três soluções para um problema e, no final, escolher a que se acha que vai funcionar melhor. Se elas pensarem numa solução de cada vez, e depois pensarem acerca do que poderá acontecer se optarem por essa solução, poderão chegar a outra melhor. Não é possível saber exatamente o que vai acontecer até tentar a solução, mas pensar sobre isso e planejar pode ajudar. Usar os exemplos presentes nos cartões das situações-problema e outros exemplos de

problemas do dia-a-dia, pode ajudar as crianças a compreender melhor este processo, tendo em mente que é sempre bom "pensar antes de agir".

4. Diga às crianças que, juntas, vão construir a caixa de problemas da sala de aula. Para isso, devem ser divididas em grupos. Um grupo vai construir a caixa (ficha de atividade "Caixa dos problemas") e os restantes serão responsáveis por decorá-la (usando frases, imagens, etc.). Quando terminarem, coloque dentro da caixa os cartões com as situações-problema e peça às crianças que se sentem em círculo. Deverá preencher os cartões em branco com problemas que sejam significativos para as crianças. Uma criança de cada vez tira um cartão da caixa e lê o problema em voz alta. Juntas, as crianças devem identificar o problema, definindo objetivos e analisando barreiras (o que pode dificultar a resolução do problema) e facilitadores (o que pode ajudar na resolução do problema). Cada aluno deve retirar da caixa pelo menos um cartão com uma situação, de forma a ter oportunidade para refletir sobre o mesmo. Ajude-as a refletir colocando as seguintes questões:

- Porque é que é importante resolver o problema?
- O que é que pode ajudar?
- Quais são os facilitadores? Quais são as barreiras?
- Vai ajudar se dividirmos o problema?

5. No final, diga às crianças que elas terão a oportunidade de sugerir ou escrever problemas adicionais para colocarem na caixa de problemas, havendo depois a possibilidade de refletir sobre eles em sessões seguintes.



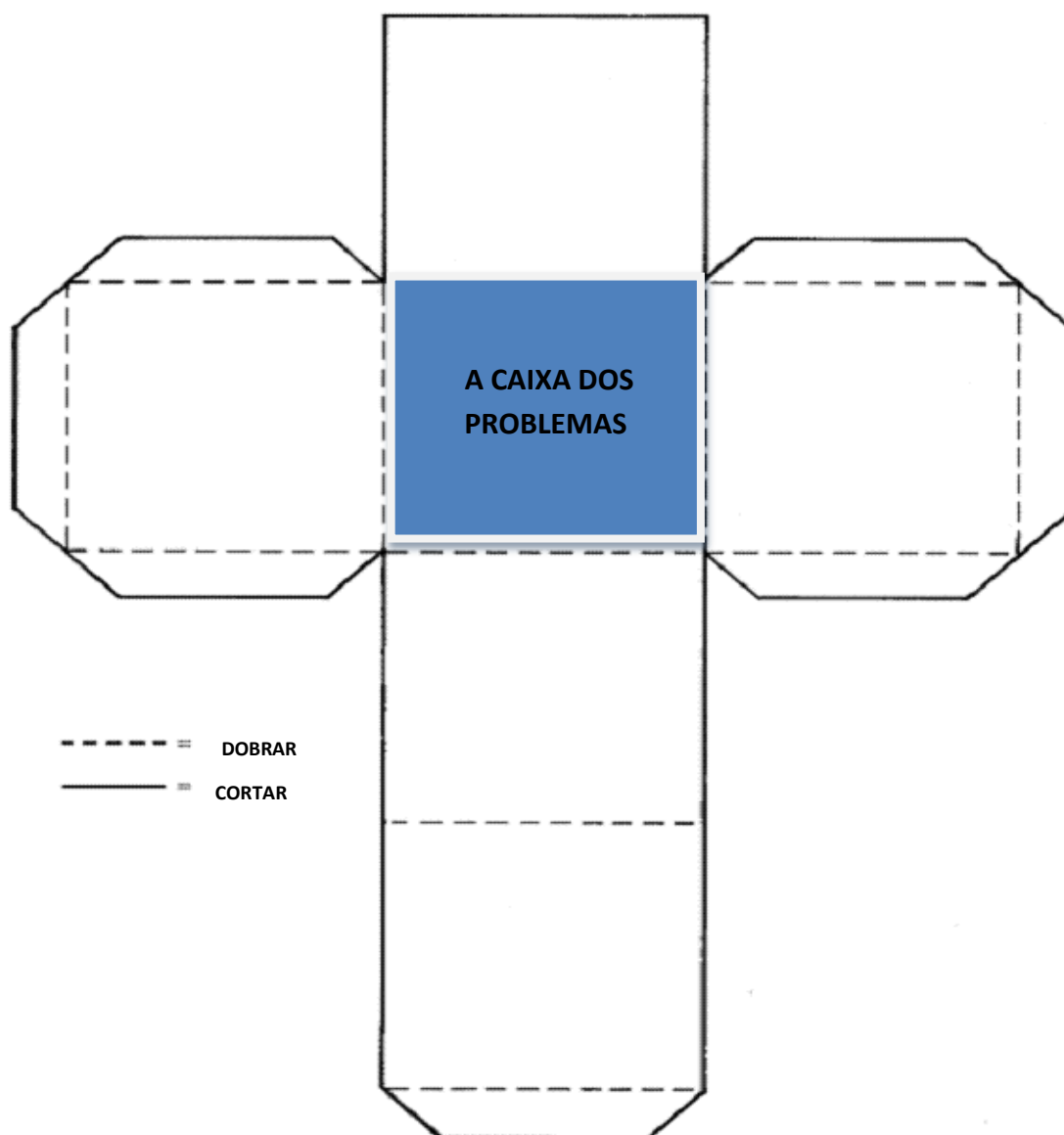
Atividade para Casa: Convide as crianças a repetirem a atividade em casa, com os pais, pensando em problemas do dia-a-dia. Elas podem escrever novas situações-problema e trazê-las para a escola para colocar na caixa de problemas e discutir com a turma numa sessão seguinte.



CAIXA DOS PROBLEMAS

Para os Pais: A sua criança foi convidada a replicar em casa a atividade que desenvolveu na escola. Por favor, pensem em conjunto sobre problemas do quotidiano. Podem escrever novas situações problemáticas e juntá-las à caixa dos problemas para depois serem debatidas na escola.

Corta o dado e usa-o como sendo a tua caixa dos problemas.





PROBLEMAS PARA PENSAR

Atenção: a primeira linha diz respeito aos vários aspetos em que deves pensar quando pensas em soluções para os problemas.

PARAR, PENSAR E PROCURAR INFORMAÇÃO	OBJETIVOS	DIVIDIR O PROBLEMA	FACILITADORES	BARREIRAS
--	------------------	-------------------------------	----------------------	------------------

OS TEUS AMIGOS DESAFIARAM-TE A FAZER UMA COISA ERRADA	ALGUÉM TE ACUSOU DE ALGO QUE NÃO FIZESTE	ALGUÉM ESTÁ A GOZAR COM UM AMIGO TEU QUE É CEGO	QUERES USAR SANDÁLIAS MAS ESTÁ A CHOVER
ACIDENTALMENTE, PARTISTE ALGO NA ESCOLA	UM AMIGO PEDIU EMPRESTADO O TEU LÁPIS E AGORA NÃO O QUER DEVOLVER	O TEU GATO ESTÁ DESAPARECIDO	NÃO CONSEGUES ENCONTRAR O TEU JOGO PREFERIDO
ESQUECESTE-TE DE LEVAR O ALMOÇO PARA A ESCOLA	QUERES VER TELEVISÃO MAS TENS TRABALHOS DE CASA PARA FAZER	PROBLEMA	PROBLEMA

Atividade 2: Resolver problemas

Objetivo de Aprendizagem

Reconhecer que para a resolução de problemas é necessário tempo e esforço.

Resultado da Aprendizagem. No final desta unidade, eu vou conseguir:

Reconhecer que a resolução de problemas requer tempo e esforço.

Nível

Intermédio

Materiais Necessários

Ficha de atividade “Vamos pensar sobre isto”.



Etapas da Atividade

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a seguinte história às crianças:

Uma história real de um solucionador de problemas

O Kelvin Doe nasceu a 26 de Outubro de 1996, em Freetown, na Serra Leoa. Na pequena comunidade onde ele vivia, só havia fornecimento de electricidade uma vez por semana. Por isso, aos 10 anos, o Kelvin, cansado de ler à luz da vela, começou a procurar resíduos eletrónicos no lixo para fazer as suas invenções.

Quando tinha 13 anos de idade, ele desenhou e construiu uma bateria com material reciclado para ter energia em casa. Algum tempo depois, conseguiu construir um gerador para carregar a sua bateria. E assim, começou a carregar as baterias dos vizinhos e ganhar algum dinheiro extra.

Em 2012, quando tinha 16 anos, participou numa competição. O organizador da competição, David Sengeh, procurou apoio financeiro para que o Kelvin pudesse viajar até aos EUA para falar na Feira de Mercado Mundial em Nova Iorque. Kelvin tornou-se no mais jovem “profissional visitante” a entrar no Instituto de Tecnologia de Massachusetts (MIT), um centro de investigação muito importante. Ele apresentou as

suas investigações aos estudantes e participou em investigações e em aulas para os estudantes de engenharia de Harvard.

Atualmente, o Kelvin lidera uma radio local, permitindo à sua comunidade ter debates sobre os seus problemas, partilhar informação e ouvir música. Ele também carrega as baterias dos seus vizinhos, para que estes tenham eletricidade todos os dias. Com o dinheiro que ele ganha, ele investe em ácido para fazer mais baterias e paga aos seus amigos que o ajudam na radio. Na sua comunidade, a sua alcunha é de DJ Focus porque tal como ele explica “Eu acredito que se me concentrar, eu consigo fazer uma invenção na perfeição”. Ele diz que quando era criança, sonhava com as soluções para os seus problemas.

3. Primeiro, ajude as crianças a processar a história, colocando as seguintes questões:

- O que é que gostaram acerca desta história real?
- Qual era o principal problema do Kelvin?
- Por que é que o Kelvin começou a inventar coisas?
- Porque é que o Kelvin começou a procurar coisas no lixo?
- Como é que o Kelvin resolveu o seu problema?
- Ele resolveu o seu problema rapidamente?
- Ao longo da sua vida, o Kelvin recebeu ajuda de outras pessoas?
- Conhecem alguém que seja bom a resolver problemas como o Kelvin?

4. Depois, relacione a história com as experiências das crianças, colocando as seguintes questões:

- Já alguma vez ajudaram a resolver um problema na vossa família ou na vossa comunidade?
- O que era? E como está agora?
- Como é que foi resolvido?
- Conseguem pensar noutras soluções possíveis para esse problema?

5. Converse com as crianças sobre o processo de resolução de problemas e lembre-as da importância de reconhecer que os problemas têm soluções e que elas podem resolvê-los, mas para o fazerem de forma eficiente, devem estar comprometidas e despende tempo e esforço na tarefa.

6. Peça às crianças para formarem um círculo e para, em conjunto, pensarem num problema comunitário. Pode ser um problema que relacionado com a escola ou com a comunidade em que a escola está inserida. Durante a discussão as crianças podem preencher a ficha de atividade “Vamos sobre isto” para as ajudar a organizar a informação.



Atividade para Casa: Com a ajuda dos pais, as crianças podem tentar identificar diferentes problemas que tenham tido, nomeadamente problemas que acharam que eram difíceis de resolver e que exigiram mais tempo e esforço, mas que no final, conseguiram ultrapassar. Podem escrevê-los, fazendo uma lista dos "problemas difíceis" e trazer a lista para apresentar na escola no dia seguinte.



VAMOS PENSAR SOBRE ISTO

Para os Pais: Em conjunto tentem identificar diferentes problemas que tenham tido, nomeadamente problemas que acharam que eram difíceis de resolver e que exigiram mais tempo e esforço, mas que no final, conseguiram ultrapassar. Podem escrevê-los, fazendo uma lista dos "problemas difíceis" e trazer a lista para apresentar no dia seguinte.

Acredita que os problemas têm soluções e que tu consegues resolvê-los! Para o fazeres de forma eficiente deves comprometer-te a despenders tempo e esforço na tarefa.

O problema é:

Quem está envolvido:

O que é que podemos fazer (vamos pensar em soluções criativas):

O nosso plano:

Atividade 3: Combinar soluções diferentes

Objetivo de Aprendizagem

Gerar soluções criativas e diferentes através do pensamento alternativo.

Resultado da Aprendizagem. No final desta unidade, eu vou conseguir:

Listar e combinar soluções criativas e diferentes para um problema.

Nível

Avançado

Materiais Necessários

Ficha de atividade “Combinar soluções”.



Etapas da Atividade

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Converse com as crianças sobre o processo de resolução de problemas e lembre-os da importância de se reconhecer que os problemas podem ter soluções diferentes e que é possível combiná-las a fim de alcançar uma solução melhor.
3. Peça às crianças para se sentarem em círculo e diga a uma das crianças para ir buscar a caixa dos problemas e a colocar no centro. As crianças devem falar sobre os problemas que estejam dentro da caixa, tentando encontrar soluções criativas para eles e combinar diferentes soluções. Peça a uma criança para tirar um papel e para convidar outra criança para dramatizar o problema com ela. Se for necessário, podem convidar-se outras crianças para participar na dramatização. Todas as crianças devem ter a oportunidade de participar em, pelo menos, uma dramatização. Discuta os problemas dramatizados que poderiam ter sido melhor resolvidos se tivessem sido combinadas mais do que uma solução. Ajude as crianças a refletir, colocando as seguintes questões:
 - O que é que aprenderam acerca da resolução de problemas?
 - Que problemas foram melhor resolvidos através da combinação de diferentes soluções? Porquê? Qual era a diferença?
 - Qual foi a solução mais criativa? Porquê? Essa solução resolveu o problema?

4. No final, diga às crianças que a caixa irá permanecer na sala de aula e que elas poderão repetir este exercício sempre que quiserem.



Atividade para Casa: As crianças podem em conjunto com os seus familiares pensar acerca de problemas que tiveram e que foram resolvidos ou poderiam ter sido resolvidos com a combinação de várias soluções com o objetivo de alcançar uma solução melhor. As soluções combinadas para chegar às soluções finais podem ser registadas. No dia seguinte, questione as crianças acerca do que falaram com as suas famílias.



COMBINAR SOLUÇÕES

Para os Pais: Por favor, converse com a sua criança acerca de problemas que tiveram e que foram resolvidos ou que poderiam ter sido resolvidos com a combinação de várias soluções, com o objetivo de alcançar uma solução melhor. As soluções combinadas para chegar às soluções finais podem ser registadas.

O PROBLEMA

COMO O RESOLVI COMBINANDO VÁRIAS SOLUÇÕES

O PROBLEMA

COMO O RESOLVI COMBINANDO VÁRIAS SOLUÇÕES

O PROBLEMA

COMO O RESOLVI COMBINANDO VÁRIAS SOLUÇÕES

O PROBLEMA

COMO O RESOLVI COMBINANDO VÁRIAS SOLUÇÕES

*VERSÃO REDUZIDA
DIVULGAÇÃO*