

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO



O MANUAL

"IMPROVING STUDENTS' SOCIAL PARTICIPATION IN PRIMARY
AND SECONDARY SCHOOLS ACROSS EUROPE"



O apoio da Comissão Europeia à produção desta publicação não constitui uma aprovação do seu conteúdo, reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações aqui contidas.

ÍNDICE

3	INTRODUÇÃO
4	CAPÍTULO 1 - INCLUSÃO E PARTICIPAÇÃO SOCIAL
6	CAPÍTULO 2 - PÚBLICO-ALVO
8	CAPÍTULO 3 - FERRAMENTA DE AVALIAÇÃO DIGITAL FRIEND-SHIP
10	CAPÍTULO 4 - PROGRAMA DE INTERVENÇÃO FRIEND-SHIP
39	CAPÍTULO 5 - IMPACTO DO PROGRAMA FRIEND-SHIP
43	REFERÊNCIAS
44	MATERIAIS

INTRODUÇÃO

Este manual é o produto da colaboração desenvolvida no âmbito do projeto "**FRIEND-SHIP – Improving Students’ Social Participation in Primary and Secondary Schools across Europe**", financiado pela Comissão Europeia – Programa Erasmus+, Referência: 2019-1-AT01-KA201-05 1226.

Um dos principais resultados deste projeto consistiu no desenvolvimento do **Programa FRIEND-SHIP**, uma intervenção escolar cujo objetivo é aumentar a participação social de todos os alunos entre os 8 e os 11 anos.

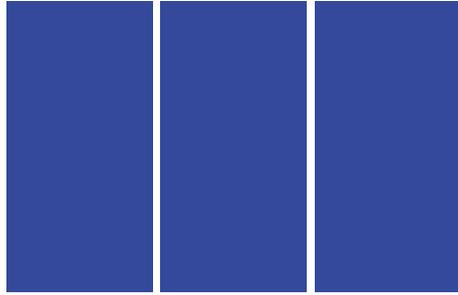
O Programa FRIEND-SHIP destina-se a ser implementado por professores e consiste em 12 sessões, cada uma com a duração de 45-60 minutos, implementadas duas vezes por semana, ao longo de seis semanas. As atividades que compõem este programa são essencialmente experimentais. Os alunos são convidados a envolverem-se e a assumirem um papel ativo, participando em atividades de grupo, dramatizações, histórias sociais, atividades físicas e atividades relacionadas com as artes.

O principal objetivo deste manual é apoiar os professores na implementação do Programa FRIEND-SHIP com as suas turmas.

Este manual está dividido em três partes:

- Os CAPÍTULOS 1, 2 e 3** incluem informações sobre a importância da participação social numa escola inclusiva, a descrição do público-alvo deste manual e da ferramenta digital desenvolvida para avaliar os efeitos do programa FRIEND-SHIP.
- O CAPÍTULO 4** aborda o Programa de Intervenção FRIEND-SHIP, incluindo os princípios orientadores, os objetivos e a descrição detalhada das sessões.
- O CAPÍTULO 5** inclui a informação recolhida com a implementação do Programa de Intervenção FRIEND-SHIP ao longo da duração do projeto.

O *website* do projeto pode ser visitado em: <https://friendship.univie.ac.at/>



CAPÍTULO 1

—

INCLUSÃO E PARTICIPAÇÃO SOCIAL

INCLUSÃO E PARTICIPAÇÃO SOCIAL

A participação social de todos os alunos na sala de aula é uma condição crucial para o sucesso da educação inclusiva nas escolas em todos os níveis de educação [1] [2]. A participação social envolve a presença de contacto positivo/interação com colegas de turma; a aceitação dos alunos pelos colegas de turma; o desenvolvimento de interações sociais e relações de amizade com colegas; e a perceção por parte dos alunos de que são aceites [3]. Através da participação social, as crianças:

- Desenvolvem competências cognitivas, sócio-emocionais e de comunicação
- Promovem o autoconceito
- Criam amizades
- Expressam a sua criatividade
- Atingem níveis de bem-estar
- Determinam o significado e o propósito da sua vida

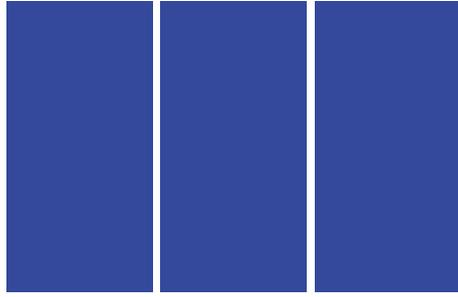
A promoção da participação social deve, portanto, ser um objetivo para os professores e envolve a criação de um ambiente de sala de aula positivo que proporcione oportunidades para interações positivas entre pares. Um ambiente positivo, no qual todos os alunos participam de forma plena e ativa, se sentem aceites e valorizados e têm amigos permite que o seguinte ocorra:

- Promoção da tolerância e do respeito entre pares
- Promoção da aceitação por parte dos pares
- Apoio à coesão social na sala de aula
- Diminuição da probabilidade de incidentes de exclusão social e discriminação entre alunos
- Favorecimento do desempenho académico e do nível de realização dos alunos.
- Preparação dos alunos para os futuros cidadãos que serão

Neste contexto, o **Programa de Intervenção FRIEND-SHIP** visa promover a participação social de todos os alunos, contribuindo para um ambiente de sala de aula positivo, assente em três pilares fundamentais:

- Desenvolver as competências sociais e a compreensão social dos alunos
- Ensinar os alunos acerca da importância do respeito e do valor da diversidade
- Melhorar as competências sociais dos alunos para fazer amigos e manter as relações de amizade existentes

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)



CAPÍTULO 2

—

PÚBLICO-ALVO

PÚBLICO-ALVO



Os grupos-alvo do programa FRIEND-SHIP são **professores** do 1º e 2º ciclos do ensino básico e os respetivos **alunos** com idades compreendidas entre **os 8 e 11 anos de idade**.

A QUEM DEVE SER IMPLEMENTADO O PROGRAMA FRIEND-SHIP?



Alunos

O Programa FRIEND-SHIP é uma intervenção universal que visa a dinâmica de grupo de toda a turma e a promoção das competências sócio-emocionais e do bem-estar de todos os alunos. Alguns alunos podem beneficiar mais da intervenção, especialmente os alunos com baixo nível de participação social ou em risco de exclusão social (por exemplo, alunos com incapacidades, refugiados, migrantes, alunos com problemas de aprendizagem ou com doenças crónicas), bem como os alunos com reduzidas competências sócio-emocionais. É importante não rotular estes alunos como "problemáticos", tendo em conta que o programa de FRIEND-SHIP é uma intervenção universal dirigida a todos os alunos.

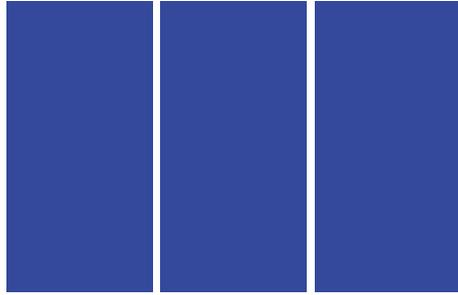
QUEM DEVE IMPLEMENTAR O PROGRAMA FRIEND-SHIP?



Professores

Os programas de intervenção são descritos como mais eficazes quando imbuídos no quotidiano escolar. Como tal, os professores são os principais implementadores do Programa FRIEND-SHIP. Este manual visa apoiar os professores, ajudando-os a conhecer as redes sociais dos seus alunos e a intervir, utilizando atividades focadas na participação social de todos os alunos. Também contribui para estabelecer o diálogo sobre a inclusão social, reforçar as competências dos professores na gestão dos comportamentos dos alunos/turma e melhorar as suas competências digitais (através da utilização da ferramenta digital FRIEND-SHIP).

VOLTAR AO ÍNDICE



CAPÍTULO 3

—

FERRAMENTA DE AVALIAÇÃO DIGITAL FRIEND-SHIP

FERRAMENTA DE AVALIAÇÃO DIGITAL FRIEND-SHIP

A Ferramenta de Avaliação Digital FRIEND-SHIP (para aceder clique [aqui](#) ou visite o *website* do projeto para mais informações) foi desenvolvida para ajudar os professores a avaliar os principais resultados alcançados pelos alunos com a implementação do Programa FRIEND-SHIP. Trata-se de um Recurso Educativo Aberto (REA) que permite a identificação fácil e rápida de:



REDES SOCIAIS NA
SALA DE AULA



RELAÇÕES
DOS ALUNOS



INCLUSÃO SOCIAL
DOS ALUNOS

Os alunos acedem à Ferramenta Digital, onde classificam as suas relações, contactos e sentimentos de proximidade com os colegas da sua turma. Os professores podem aceder aos resultados da turma e ter uma imagem da rede social da turma e da perceção dos alunos sobre a inclusão social.

QUANDO UTILIZAR A FERRAMENTA DIGITAL FRIEND-SHIP?

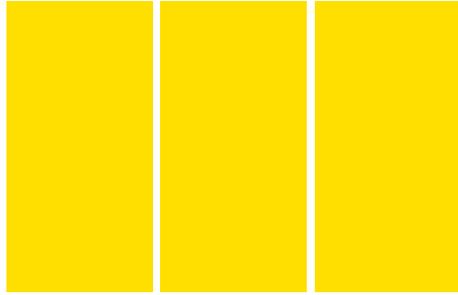
- **Uma semana antes** do programa de intervenção e **uma semana após** o programa de intervenção.
- Também é possível utilizar esta ferramenta de forma independente do programa de intervenção.

COMO APLICAR A FERRAMENTA DIGITAL FRIEND-SHIP?

- **Requisitos:** Os professores e os alunos precisam de um computador ou tablet com acesso à Internet.
- **Passo 1:** Os professores devem preencher o "Inquérito aos Professores" para gerar um código de turma.
- **Passo 2:** Cada aluno deve preencher o "Inquérito aos Alunos" (mencionando o código da turma, gerado pelo professor).
- **Passo 3:** Os professores podem aceder aos resultados da turma.
- **Passo 4:** Os professores implementam o programa de intervenção FRIEND-SHIP.
- **Passo 5:** Os professores podem aceder novamente aos resultados da sua turma.

Sugerimos a leitura do guia de utilizador (clique [aqui](#)) para obter mais informações sobre como utilizar a Ferramenta de Avaliação Digital FRIEND-SHIP. Também estão disponíveis informações detalhadas no *website* do projeto: <https://friendship.univie.ac.at/>

VOLTAR AO ÍNDICE



CAPÍTULO 4

—

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO FRIEND-SHIP

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO FRIEND-SHIP

O Programa de Intervenção FRIEND-SHIP consiste em:

- **12 sessões,**
- cada uma com uma duração entre **45 a 60 minutos,**
- realizada **duas vezes por semana,**
- ao longo de um período de **6 semanas.**

OBJETIVOS DO PROGRAMA DE INTERVENÇÃO FRIEND-SHIP:

O programa visa promover a participação social dos alunos ao:

- Reforçar as suas competências sócio-emocionais (por exemplo, colaboração, assertividade)
- Reforçar a sua capacidade para reconhecer e lidar com as suas emoções (em situações sociais) e com as dos seus colegas
- Aumentar a autoconsciência (autoconceito)
- Melhorar a compreensão sobre a inclusão e a aceitação da diversidade, contribuindo para aumentar a inclusão dos pares
- Desenvolver novas amizades e reforçar as existentes

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

PROGRAMA DE INTERVENÇÃO FRIEND-SHIP

PRINCÍPIOS GERAIS

Ao implementar o programa, deve ter em consideração o seguinte:

- Durante o programa, será pedido aos alunos para desenvolverem os seus próprios produtos. Note que o foco deve estar no processo e não tanto na qualidade/perfeição dos produtos. Esteja atento para que os produtos resultantes não sejam criticados ou ridicularizados.
- Crie oportunidades para os seus alunos desenvolverem as suas capacidades socioemocionais (não há intenção de disciplinar ou repreender os alunos).
- Dê aos seus alunos as ferramentas para saberem "o que fazer" ou "como se comportar" em determinadas situações sociais.
- Crie uma comunidade segura, oferecendo limites seguros e claros.
- Promova interações respeitosas e de apoio entre os membros do seu grupo de alunos.
- Guie os seus alunos através de perguntas abertas para construir os seus conhecimentos, em vez de fornecer respostas prontas.
- Disponibilize o tempo e o apoio necessários para determinar os resultados pretendidos das sessões.
- Para cada resultado desenvolvido pelos seus alunos em cada sessão, deve perguntar-lhes o que gostariam de fazer com o mesmo (por exemplo, guardá-lo, afixá-lo na parede, ou até deitá-lo fora).
- A persistência e o empenho são essenciais para ultrapassar quaisquer obstáculos que possam surgir durante a implementação do programa.
- Tenha em atenção que desenvolvemos o programa sem conhecer os alunos participantes. Devem ser feitas adaptações específicas nas atividades apresentadas para responder às necessidades de cada aluno na sua sala de aula.

VOLTAR AO ÍNDICE

12 SESSÕES

- 1 QUEBRAR O GELO E ASSINAR O CONTRATO**
- 2 CONSTRUÇÃO DA COLABORAÇÃO E DA SOLIDARIEDADE NA TURMA**
- 3 RECONHECER, EXPRESSAR E LIDAR COM EMOÇÕES**
- 4 PONTOS FORTES E FRACOS**
- 5 CELEBRAR A DIVERSIDADE**
- 6 COLOCARMO-NOS NO LUGAR DOS OUTROS**
- 7 TRATAR OS OUTROS COM RESPEITO**
- 8 DESENVOLVER O AUTOCONTROLO E UM COMPORTAMENTO ASSERTIVO**
- 9 RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS SOCIAIS**
- 10 RELAÇÕES DE AMIZADE ENTRE PARES**
- 11 FAZER NOVOS AMIGOS E MANTER OS ANTIGOS**
- 12 O FIM DA VIAGEM**

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)



SESSÃO 1- QUEBRAR O GELO E ASSINAR O CONTRATO



OBJETIVOS

- Promover a união da turma
- Participar no processo de formulação de regras acordadas em comum
- Compreender a importância de aderir às regras e as consequências de não seguir as regras
- Obter o consentimento dos alunos

DESCRIÇÃO



A primeira sessão ajuda a construir um ambiente de sala de aula baseado no cuidado e respeito mútuos, onde as opiniões de todos os membros são valorizadas e apreciadas. Todas as atividades visam moldar as regras básicas da cooperação, os princípios do respeito pelo outro, e cultivar a aceitação de diferentes opiniões. Este ambiente apenas poderá ser alcançado através de um comportamento positivo e do apoio que oferecer.

A fim de estimular este ambiente cooperativo, é importante que na **Introdução** apresente aos seus alunos o procedimento geral e os principais objetivos da intervenção FRIEND-SHIP. A introdução deve também incluir uma pergunta de inicial, como por exemplo: "O que é a amizade?" ou "O que significa para ti a amizade?".

Além disso, na **Reflexão Final**, os alunos devem resumir as atividades e os resultados da sessão, realçando a relação entre as atividades e o tópico geral da "amizade" (por exemplo, "Qual é a importância de um ambiente de cooperação para o desenvolvimento de amizades?").



MATERIAIS

- Bola macia
- Rolo de papel de desenho
- Marcadores coloridos

TEMPO



45 – 60 min

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 1 - QUEBRAR O GELO E ASSINAR O CONTRATO



AQUECIMENTO

10 – 15 MIN

1. Peça aos seus alunos que se levantem e formem uma fila por ordem alfabética, com base na primeira letra dos seus nomes, sem falarem uns com os outros. Caso o nome de vários alunos comece com a mesma letra, considere a possibilidade de utilizar as alturas dos alunos.

2. Depois de completar esta tarefa, convide-os a fazer o mesmo com base nas suas idades e, porque nos referimos a alunos de uma turma, os meses dos seus nascimentos determinarão a sua posição na fila.

Neste caso, estão autorizados a falar uns com os outros.



UNIR A EQUIPA

20 – 25 MIN

1. Peça aos seus alunos para se levantarem e formarem um círculo.

2. Segure uma bola macia e partilhe com a turma quais os superpoderes que gostaria de ter e como gostaria de os utilizar.

3. Lance ou role a bola para um aluno, que, ao receber a bola, descreverá os superpoderes que gostaria de ter.

4. De seguida, o aluno lança ou rola a bola para outro colega de turma, seguindo o mesmo procedimento.

Quando todos os alunos tiverem recebido a bola, esta atividade termina. Discuta/reflita com os alunos sobre a relação entre "superpoderes" e "amizade" (por exemplo, "O que é que os "superpoderes" têm a ver com a amizade?").

ASSINAR O CONTRATO

15 – 20 MIN



1. Explique ao grupo a importância de existirem regras para que o grupo trabalhe de forma colaborativa e eficaz.

2. Peça aos seus alunos que troquem ideias sobre possíveis regras que lhes pareçam importantes. Isto pode ser feito em pares.

3. Ajude os seus alunos a formular as suas ideias em termos positivos, como "Ouvir com respeito até ser a tua vez de falar". Quando o grupo não tiver mais nada a acrescentar ao contrato, ajude a pensar em regras específicas, tais como "Podemos bater uns nos outros e chamar nomes?" ou "Podemos julgar a opinião do nosso colega de forma inapropriada?".

4. Modele a atividade, criando um ambiente livre de julgamentos necessário para a troca de ideias, controle respostas disparatadas e permita que os alunos avaliem e modifiquem as suas ideias [4].

5. Chame os alunos à vez para escreverem uma regra num cartaz (do rolo de papel de desenho).

6. Deixe explícito que se alguém quebrar uma regra, o grupo discutirá a forma de lidar com essa situação.

7. Após todas as regras terem sido decididas e escritas, chame todos os seus alunos para assinarem o contrato.

O contrato é afixado na parede da sala de aula até à conclusão do programa e realização da reflexão final.

SUGESTÕES DE REGRAS BÁSICAS

"Tratamo-nos mutuamente com respeito (por exemplo, evitamos chamar nomes uns aos outros; deixamos os outros terminar quando estão a falar e não interrompemos)"

"Respeitamos opiniões diferentes e criticamos a opinião dos outros de uma forma construtiva e de modo algum os constrangemos ou envergonhamos"

"Somos bondosos/simpáticos/amigáveis e a atenciosos com todos (por exemplo, saudamos toda a gente que conhecemos; fazemos comentários positivos aos nossos amigos)"

"Ouvimos os outros (por exemplo, prestamos atenção ao que os outros têm a dizer sem interromper constantemente)"

"Respeitamos os limites (por exemplo, evitamos bater uns nos outros; evitamos tocar nos nossos colegas se eles não o desejarem)"

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 2 - CONSTRUÇÃO DE COLABORAÇÃO E SOLIDARIEDADE NA TURMA



OBJETIVOS

- Participar em práticas colaborativas
- Inculcar um sentido de respeito e solidariedade no grupo

DESCRIÇÃO



Os alunos envolvem-se em atividades colaborativas com o objetivo de desenvolver os seus relacionamentos, construir laços mais fortes com os seus colegas de turma e apreciar e valorizar cada membro da turma. Os alunos aprendem que trabalhar em cooperação para um objetivo comum pode minimizar conflitos, promover o respeito e aumentar a consciência de que cada membro da turma tem uma contribuição valiosa a dar para a tarefa conjunta.

Na **fase de Introdução**, os alunos explicam o que fizeram na última sessão e o que já aprenderam sobre a amizade. Dê aos seus alunos uma visão geral da sessão.

Durante a **Reflexão Final**, os alunos resumem as atividades e os resultados da sessão ao salientar a relação entre as atividades e o tópico geral "amizade" (por exemplo, "O que aprendemos hoje sobre a amizade?").



MATERIAIS

- Bolas macias
- Rolo de papel de desenho
- Lápis e marcadores coloridos

TEMPO



45 – 60 min

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

SESSÃO 2 - CONSTRUÇÃO DE COLABORAÇÃO E SOLIDARIEDADE NA TURMA



AQUECIMENTO

10 MIN

DISCUSSÃO

10 MIN



1. Convide os alunos a formar um círculo.
2. Peça a cada aluno para lançar uma bola macia a um colega.
3. À medida que a atividade avança, após 2'-3' minutos, adicione mais bolas macias.

As bolas devem ser lançadas a uma distância curta.

O objetivo desta atividade é que nenhuma das bolas caia o chão, pelo que é necessária concentração.

Os alunos tendem a rir e a desenvolver um sentimento de proximidade.

4. Discuta com os alunos o que correu bem ou o que não correu tão bem após cada ronda. Os alunos podem adotar melhorias e as diferenças devem ser salientadas.

Convide o grupo a discutir e comentar o desenho concluído e o processo seguido. Inclua perguntas relacionadas com "Como tentaste continuar o desenho do teu colega?" "A ideia que tinhas para o teu desenho foi continuada?"

Termine a sessão com uma Reflexão Final sobre o que aprenderam sobre a amizade.



PINTAR MÃO A MÃO

30 – 35 MIN

1. Peça aos alunos para formarem um círculo.
2. Estenda um rolo de papel de desenho no chão da sala.
3. Peça a um aluno que comece a fazer um desenho. Cada aluno tem aproximadamente 40 segundos, dependendo do tamanho da turma, para continuar o desenho do colega anterior.

Os alunos podem desenhar o que quiserem, mas devem respeitar os outros desenhos (por exemplo, evitar rabiscar as criações dos outros).

Em alternativa, dependendo do tamanho da turma, pode utilizar quatro folhas de papel, para que os alunos não tenham de esperar muito tempo pela sua vez. Neste caso, no final da atividade, as quatro folhas de papel são combinadas num único desenho completo. Outra alternativa seria permitir que mais do que um aluno desenhasse ao mesmo tempo.

Pode colocar música de fundo durante a atividade para melhorar a concentração.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

SESSÃO 3 - RECONHECER, EXPRESSAR E LIDAR COM EMOÇÕES



OBJETIVOS

- Aumentar a consciência dos sentimentos dos pares a partir de pistas verbais e não verbais
- Reconhecer as suas próprias emoções e as dos seus pares
- Diferenciar e classificar as emoções positivas e negativas no próprio e nos pares
- Usar palavras para expressar sentimentos de forma eficaz
- Aceitar e demonstrar empatia face aos sentimentos dos pares
- Ter consciência de emoções negativas (por exemplo, raiva, frustração) e não se sentir culpado ao senti-las
- Ajudar os alunos a compreender as suas emoções e a gerir o seu comportamento

DESCRIÇÃO



Encoraje os seus alunos a identificar e classificar as suas emoções (e as emoções dos seus pares). Os alunos exploram e identificam emoções positivas e desafiantes e o seu impacto em si mesmos e nos outros. Apresente aos seus alunos formas eficazes e apropriadas de lidar com as suas emoções.

Comece a sessão com uma breve **Introdução**, onde os alunos refletem sobre a última sessão e o que já aprenderam sobre a amizade. Forneça aos seus alunos uma visão geral da sessão.

Durante a **Reflexão Final**, os alunos resumem as atividades e os resultados da sessão ao salientar a relação entre reconhecer, expressar e lidar com emoções e o tópico geral "amizade".



MATERIAIS

Cartões de emoções (com crianças a demonstrar várias emoções) (pode aceder aos cartões de emoções [aqui](#), ver na secção Materiais)

TEMPO



45 – 60 min

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 3 - RECONHECER, EXPRESSAR E LIDAR COM EMOÇÕES



AQUECIMENTO

5 MIN

1. Peça aos alunos para se levantarem e formarem um círculo.
2. Para introduzir emoções, peça aos seus alunos que mencionem emoções que conhecem.
3. Utilizando posturas corporais, expressões faciais e tom de voz, convide os seus alunos a imaginar e indicar como se parece: a) um leão ou leoa zangada que quer proteger as suas crias b) um gatinho feliz que acaba de receber um presente da sua mãe e c) um coelho assustado que tenta fugir de um caçador.
4. Convide os seus alunos para uma breve discussão sobre a expressão das diferentes emoções.

De uma forma geral, ajude os seus alunos a reconhecer as emoções, verificando se os seus músculos estão tensos ou relaxados, a posição dos olhos e da boca, se esboça um sorriso, ou tem o sobrolho franzido.

EXPRESSAR E LIDAR COM EMOÇÕES - OS CARTÕES DAS EMOÇÕES

15 – 20 MIN



1. Convide um aluno a escolher um cartão de emoções.
2. Peça ao aluno para anunciar a emoção escrita no cartão ao grupo e descrever um momento em que tenha experienciado essa emoção.
3. De seguida, faça perguntas, tais como:

"Qual foi a sensação dentro do teu corpo?"

"Sentiste calor ou frio?"

"Como estava a bater o teu coração?"

"Que coisas normalmente te fazem sentir assim?"

4. De seguida, peça ao aluno para descrever como lidou com esse sentimento, respondendo à pergunta:

"O que fizeste quando sentiste essa sensação?"

Deve ter-se um cuidado especial para evitar críticas ou que os alunos gozem com os seus colegas de turma.



RECONHECER EMOÇÕES

15 – 20 MIN

Utilizando cartões com crianças a demonstrar várias emoções, os seus alunos irão discutir e aprender sobre uma vasta gama de emoções. Antes de iniciar a atividade, os cartões devem estar organizados, começando pelas emoções básicas, tais como alegria, tristeza, raiva e medo, e progredir para emoções mais complexas, tais como frustração, desilusão, surpresa, entusiasmo, vergonha ou inveja.

1. Comece por chamar um aluno para escolher um cartão de emoções de um conjunto colocado no centro do círculo.
2. Após escolher o cartão, o aluno demonstra a emoção ao grupo para que os demais a adivinhem.
3. Quando o grupo adivinhar corretamente, elogie o esforço. No caso de o grupo não conseguir adivinhar a emoção, oriente o grupo para a emoção, facilitando o processo com perguntas como: "Como está a boca do vosso colega?", "O seu rosto é o mesmo quando está calmo?", "Como parece a postura dela ou dele?"

DISCUSSÃO

10 MIN

Convide o grupo a discutir e a comentar sobre a importância de reconhecer as emoções em si mesmos e nos outros. Coloque relacionadas com "O que são emoções?" e "Como se podem reconhecer as emoções?". Termine com uma discussão final sobre a relação entre reconhecer e expressar emoções e fazer amigos.

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 4 - PONTOS FORTES E FRACOS



OBJETIVOS

- Familiarizar os alunos com os seus próprios pontos fortes e fracos
- Apreciar os pontos fortes e fracos dos seus pares
- Compreender que todos eles têm atributos positivos e negativos nas suas personalidades
- Fomentar o desenvolvimento de várias dimensões do autoconceito dos alunos

DESCRIÇÃO



As atividades relembram os alunos das suas próprias qualidades positivas e ajudam-nos a apreciar qualidades semelhantes nos outros. Adicionalmente, os alunos reconhecem o facto de que todos nós temos pontos fracos, da mesma forma que temos pontos fortes, a fim de desenvolver o seu autoconceito. Utilize estas informações para fornecer uma breve visão geral da sessão aos alunos.

Comece a sessão com uma breve **Introdução**, onde os alunos refletem sobre a última sessão e o que já aprenderam sobre a amizade.

Durante a **Reflexão Final**, os alunos resumem as atividades e os resultados da sessão ao realçar a relação entre as características individuais e o tópico geral da "amizade".



MATERIAIS

- 10 "etiquetas" coloridas para cada aluno
- Marcadores coloridos
- Um pequeno pedaço de corda ou fio para cada aluno

TEMPO



45 – 60 min

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 4 - PONTOS FORTES E FRACOS



AQUECIMENTO

10 – 15 MIN

1. Convide os seus alunos a levantarem-se e a circularem pela sala de aula.
2. Peça-lhes que tentem manter contacto visual com cada colega com quem se cruzarem enquanto se deslocam na sala durante algum tempo.
3. Devem seguir o mesmo procedimento até encontrarem um colega com quem gostariam de formar um par. Não devem falar; devem utilizar apenas o contacto visual como meio de comunicação. Devem circular pela sala de aula como se estivessem ligados a um fio invisível.

Esta atividade forma os pares que trabalharão em conjunto nas atividades seguintes. Se o número de alunos na sala for ímpar, os alunos podem formar trios em vez de pares.

Deixe explícito desde o início da atividade que os alunos não devem formar pares com os seus amigos.

Podem discutir as características comuns entre eles, bem como as suas diferenças. Podem discutir mais aprofundadamente como passaram a possuir estas características e como se sentem sobre as características que lhes foram atribuídas.

DISCUSSÃO COM O GRUPO TODO

15 MIN



- Convide todos os pares ou trios a partilhar a sua experiência na atividade com todo o grupo, se assim quiserem.

Cada aluno tem agora uma pulseira de pontos fortes e fracos com aproximadamente 6-8 folhas de papel na sua mão com a descrição das suas características positivas e das características a melhorar.

Se o desejarem, podem apresentá-las ao grupo e o grupo pode comentá-las.

A atividade termina com uma Discussão Final onde os alunos são convidados a refletir sobre "por que motivo é importante para as amigadas conhecer os pontos fortes e fracos individuais?".

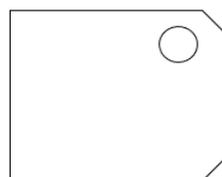


EQUILÍBRIO ENTRE OS MEUS PONTOS FORTES E FRACOS

25 - 30 MIN

Esta atividade começa com uma breve troca de ideias – "O que são os pontos fortes e fracos?" – para que os alunos tenham uma ideia dos pontos fortes e fracos. De seguida, os alunos trabalham em pares ou trios formados durante a atividade de aquecimento.

1. Dê a cada aluno 10 pequenas folhas de papel coloridas/ "etiquetas"* (com um furo num dos cantos) e marcadores coloridos.
2. Peça a cada aluno que use as "etiquetas" para escrever 3-4 aspetos da sua personalidade, que gostaria de melhorar.
3. No passo seguinte, cada aluno escreve 3-4 pontos fortes da personalidade ou das capacidades que o seu colega possui. Cada par ou trio discute as características positivas atribuídas a cada aluno pelo seu par.



*Clique [aqui](#) para aceder às pequenas etiquetas para as pulseiras (ver na secção Materiais).

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 5 - CELEBRAR A DIVERSIDADE

OBJETIVOS

- Desenvolver a compreensão dos alunos sobre as semelhanças e diferenças entre eles
- Aprender a aceitar e a valorizar diferentes pontos de vista e opiniões
- Destacar a diversidade dentro da turma e apreciá-la

DESCRIÇÃO

Através do seu envolvimento em atividades artísticas, os alunos recebem um "estímulo" para assegurar o seu empenho na introdução do tópico "diversidade". Os alunos têm a oportunidade de se conhecerem melhor uns aos outros e de apreciarem as semelhanças e diferenças uns dos outros, bem como de aprenderem a reconhecer como as diferenças tornam alguém único e especial e são úteis na vida quotidiana.

A Sessão começa com uma breve **Introdução**. Os alunos são convidados a refletir sobre a última sessão.

Durante a **Reflexão Final**, os alunos resumem as atividades e os resultados da sessão ao salientar a importância de valorizar a diversidade e o tema geral "amizade".

MATERIAIS

- Poster de pintura ("Pó de arroz, 2017-2018")
- Post-it
- Folhas A4 para cada aluno
- Marcadores coloridos
- Rolo de papel de desenho

TEMPO

45 – 60 min

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

SESSÃO 5 - CELEBRAR A DIVERSIDADE

▶ **AQUECIMENTO**

5 - 10 MIN

1. Convide os alunos a levantarem-se e a circularem pela sala de aula durante aproximadamente 30 segundos.

2. De seguida, peça aos alunos para caminharem de acordo com os seguintes cenários (30 segundos para cada cenário):

- Caminhar como pessoas idosas
- Usar barbatanas de mergulho
- Carregar sacos de compras pesados
- Caminhar sobre a areia de uma praia num dia quente
- Caminhar sobre gelo

A atividade termina com os alunos a circularem pela sala, caminhando calmamente, durante mais 30 segundos.

⚙️ **JUNTAR PARTES DIFERENTES, PARA CRIAR UMA**

20 MIN

1. Coloque o poster da obra de arte de Beatriz Milhazes, "Pó de Arroz, 2017/2018" (clique [aqui](#), ver na secção Materiais) na parede de uma sala de aula. Pode também utilizar um ecrã para apresentar a pintura.

2. Peça aos alunos que escrevam num post-it as letras iniciais do seu nome ou o seu nome próprio.

3. De seguida, peça a cada aluno que escolha um pormenor ou cor da pintura e que cole lá o seu post-it.

4. Quando todos os alunos tiverem escolhido um pormenor ou cor, peça-lhes que expliquem porque escolheram aquele pormenor específico ou cor da pintura.

5. Os alunos podem então explicar a sua escolha, se assim o desejarem. Após as explicações, realce a importância de cada detalhe ou cor para formar a obra de arte, perguntando aos alunos: "Serão todos os detalhes ou cores iguais?", "Porque é que acham que Beatriz Milhazes escolheu tantas formas e cores diferentes para criar uma pintura?".

6. Os alunos devem pensar em várias explicações. Com base nas suas respostas, guie a discussão de forma a chegar à conclusão de que "não é necessário que todas as formas e cores sejam iguais para criar uma pintura completa e bonita".

7. Posteriormente, pergunte aos alunos: "Conseguem encontrar outros exemplos de coisas diferentes que combinadas formam um todo?".

8. Oriente a discussão a fim de chegar à conclusão de que "Cada um de nós é diferente do outro, mas em conjunto podemos fazer uma equipa, valorizando as diferenças de cada membro".

Esta conclusão deve ser subseqüentemente escrita como um título num cartaz (do rolo de papel de desenho). (Sugerimos a impressão de uma versão A3 da pintura).



© Beatriz Milhazes, fotografia cedida por © Studio Beatriz Milhazes, Foto: Manuel Águas e Pepe Schettino

COMO OUTRO PINTOR

20 MIN

1. Forneça a cada aluno uma folha de papel A4 e muitos marcadores coloridos.

2. Peça a cada aluno para desenhar uma forma e colori-la, sem olhar para o desenho dos colegas. Estas formas nada têm a ver com as formas originais retratadas na pintura de Beatriz Milhazes. Cada aluno pode criar uma forma diferente. Deverá dar-lhes o cartaz, onde anteriormente escreveu o título, com a tarefa de criar uma nova pintura utilizando todas as diferentes formas desenhadas pelos alunos.

3. Chame cada aluno para colar a sua forma no cartaz, onde quiserem.

A atividade termina com uma **Reflexão Final** onde os alunos são convidados a refletir sobre "porque é que é importante que as amizades reconheçam diferenças e semelhanças entre si?".

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 6 - COLOCARMO-NOS NO NO LUGAR DOS OUTROS



OBJETIVOS

- Aprender a ouvir e compreender as diferentes opiniões dos colegas
- Colocar-se na posição dos outros, mostrando a sua empatia para com os outros

DESCRIÇÃO



Os alunos participam em atividades de modo a aumentar a sua capacidade de experienciar os sentimentos dos outros e compreender as competências necessárias para lhes responder de forma empática - por outras palavras, para se harmonizarem com os sentimentos dos outros. Os alunos vão ter a oportunidade de experienciar diferentes cenários/posições, nas quais podem ou não ter estado antes. Por exemplo, podem ser chamados a expressar os seus sentimentos numa situação em que são intimidados, quando são eles que normalmente intimidam os seus colegas de turma.

A Sessão começa com uma breve **Introdução**. Os alunos são convidados a refletir sobre a última sessão e sobre o que já aprenderam acerca da "diversidade" e da amizade.

Durante a **Reflexão Final**, os alunos resumem as atividades e os resultados da sessão ao salientar a importância de compreender a posição dos outros e o tópico geral da "amizade" (por exemplo, "Porque é que a empatia é importante para a amizade?").



MATERIAIS

Cartões de cenários sociais (pode aceder aos cartões de cenários sociais [aqui](#), ver na secção Materiais)

TEMPO



45 - 60 min

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 6 - COLOCARMO-NOS NO NO LUGAR DOS OUTROS

AQUECIMENTO

15 - 20 MIN

1. Convide os alunos a formar um círculo no meio da sala de aula.
2. Peça-lhes que escolham um colega com quem formar um par. Podem escolher o colega sentado à sua frente.
3. Quando os pares estiverem formados, diga aos alunos para se levantarem e olharem um para o outro.
4. Peça a cada aluno para fazer um movimento (por exemplo, expressão facial, postura corporal) e o par será o seu "espelho".

Não podem falar um com o outro, pelo que deve realçar a importância de não perderem o contacto visual com colega.

5. Quando passarem 2-3 minutos, peça aos seus alunos para trocarem de papéis. Portanto, o outro par deve agora ser o "espelho".

Termine esta atividade pedindo aos alunos para refletirem sobre "Porque é que fizemos este jogo?" "De que outra forma podes colocar-te no lugar dos teus colegas de turma?".

HISTÓRIAS EMPÁTICAS

30 - 35 MIN



1. Peça aos alunos para formarem um círculo e coloque um conjunto de cartões no centro. Estes cartões descrevem diferentes cenários sociais.
2. Convide um aluno a escolher um cartão e a ler o cenário ao grupo.
3. De seguida, peça ao aluno para descrever como se sentiria se fosse o protagonista do cenário escolhido. O aluno tentará colocar-se no lugar da criança descrita nos cartões.
4. De seguida, pergunte aos outros alunos se sentiriam o mesmo ou se alguém se sentiria de forma diferente, a fim de realçar as semelhanças entre os sentimentos descritos pelo aluno que leu o cartão.
5. Repita o procedimento com os restantes alunos até esgotar os cenários sociais.

Clique [aqui](#) (ver na secção Materiais) para aceder aos cartões dos cenários sociais.

DISCUSSÃO

5 MIN



Refleta com os alunos, perguntando "O que podem fazer se virem um aluno a ser maltratado por outros alunos?" "Porque é importante reconhecer os sentimentos dos outros?" "Em que outras situações sentiram empatia pelos colegas?"

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

SESSÃO 7 - TRATAR TODA A GENTE COM RESPEITO



OBJETIVOS

- Desenvolver competências interpessoais de respeito, ajuda e bondade ao interagirem com os colegas de turma
- Promover a utilização de competências de comunicação eficazes durante as interações sociais
- Desenvolver competências de cooperação

DESCRIÇÃO



Os alunos envolvem-se em atividades para compreender a importância de mostrar respeito, ajuda e bondade nas suas interações quotidianas com os seus colegas de turma e com outras pessoas. Os alunos vão ter a oportunidade de perceber que a bondade e o respeito fomentam sentimentos e reações positivas na pessoa que os recebe, desenvolvendo uma atmosfera de compaixão e apoio.

A sessão começa com uma breve **Introdução** e visão geral da sessão. Os alunos são convidados a refletir sobre a última sessão e sobre o que já aprenderam sobre compreender a posição dos outros e a amizade.

Durante a **Reflexão Final**, os alunos resumem as atividades e os resultados da sessão, salientando a importância de tratar o outro com respeito e o tópico geral da "amizade" (por exemplo, "O que é que aprenderam durante a sessão?").



MATERIAIS

Cartões com papéis para cada cenário (pode aceder aos cartões com papéis dos cenários [aqui](#), ver na secção Materiais)

TEMPO



45 - 60 min

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 7 - TRATAR TODA A GENTE COM RESPEITO

AQUECIMENTO

10 MIN

1. Peça aos alunos para se levantarem e circularem pela sala de aula.
2. Depois, peça-lhes que finjam que estão a passear pela vizinhança e que encontram um colega. Primeiro, devem cumprimentá-lo educadamente e depois fazer um comentário simpático/elogio ao colega, como "O teu cabelo está muito bonito hoje", "A cor da tua camisa fica-te muito bem". Seguidamente, o colega deve responder, fazendo um comentário igualmente simpático. Os alunos continuam a circular e a encontrar-se com outros colegas.
3. Após algum tempo, chame todos os alunos para formar um círculo e pergunte-lhes como se sentiram durante esta atividade. O objetivo é realçar os sentimentos positivos.

Note-se que os alunos devem escolher para cumprimentar outros colegas, além dos seus melhores amigos.

Refleta com os alunos sobre "Como se sentiram quando vos disseram algo agradável?" "Porque é que é bom dar e receber elogios?"

HISTÓRIAS EMPÁTICAS

35 - 40 MIN

1. Dê aos alunos dois cenários diferentes para dramatização (clique [aqui](#), ver na secção Materiais). Cada cenário é apresentado representando uma situação inadequada.
2. Depois da dramatização, peça ao grupo que proponha modificações ao cenário de modo a que todos os membros envolvidos experienciem sentimentos positivos, ao invés de situações embaraçosas/desagradáveis. O 1.º cenário encontra-se descrito de seguida. Pode encontrar o 2.º cenário na secção de Materiais).

1.º cenário – "A Cantina"

Papéis: Uma criança vai comprar uma sanduíche na cantina da escola (1 aluno)

O dono da cantina (1 aluno)

Os outros alunos ficam à espera numa fila para também comprarem comida na cantina (5-6 alunos, dependendo do tamanho da turma)

Cenário: a primeira criança aproxima-se da cantina, não respeita a fila, pedindo indelicadamente ao dono da cantina uma sanduíche. O dono dá-lhe a sanduíche sem fazer qualquer comentário. As outras crianças queixam-se e começam a gritar com a criança por não estar na fila e com o dono da cantina por lhe dar a sanduíche.

Procedimento:

1. Peça aos alunos para representarem o cenário tal como é descrito. Entregue aos alunos os cartões com os diferentes papéis.
2. Quando a representação terminar, pergunte aos alunos envolvidos como se sentiram com o papel que representaram.
3. De seguida, pergunte ao grupo que mudanças fariam em relação ao comportamento dos membros envolvidos para que todos se sentissem respeitados e valorizados.
4. Por fim, os alunos devem representar novamente o cenário, com base nas alterações propostas pelo grupo.

Clique [aqui](#) para aceder aos cartões com os cenários de dramatização (ver na secção Materiais).

DISCUSSÃO

5 MIN 

Peça aos alunos para resumirem as atividades e os resultados da sessão, salientando a importância de tratar as outras pessoas como gostariam de ser tratados.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

SESSÃO 8 - DESENVOLVER O AUTOCONTROLO E O COMPORTAMENTO ASSERTIVO



OBJETIVOS

- Gerir as emoções negativas dos alunos que ocorrem nas interações sociais com os pares
- Ajudar os alunos a reconhecer e considerar alternativas à agressão quando lidam com os pares
- Apoiar os alunos a aprender a defenderem-se sem magoar outras pessoas
- Ajudar os alunos a lidar com situações stressantes

DESCRIÇÃO



Nesta sessão, os alunos envolvem-se em atividades para os ajudar a desenvolver o autocontrolo e a adotar comportamentos positivos. Além disso, através desta sessão, os alunos familiarizam-se com estratégias apropriadas para se comportarem e falarem de uma forma confiante. No final da sessão, os alunos são envolvidos num exercício de relaxamento, dotando-os de estratégias a utilizar quando sentem raiva ou frustração, aprendendo como controlar esses sentimentos e acalmar-se.

A sessão começa com uma breve **Introdução**. Os alunos são convidados a refletir sobre a última sessão e sobre o que já aprenderam relacionado com tratar os outros com respeito e amizade.

Durante a **Reflexão Final**, os alunos resumem as atividades e os resultados da sessão, salientando a importância de resolver problemas/conflitos como uma equipa e o tópico geral da "amizade" (por exemplo, "O que aprenderam durante a sessão?").



MATERIAIS

- Dispositivo para tocar música
- Cordas 1 – 1,5 metros

TEMPO



45 - 50 min

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 8 - DESENVOLVER O AUTOCONTROLO E O COMPORTAMENTO ASSERTIVO



AQUECIMENTO

5 - 10 MIN

1. Escolha ou peça aos seus alunos para escolherem uma música alegre de que gostem.
2. Explique que lhes dará instruções e depois colocará a música.
3. Peça-lhes que sigam as suas instruções enquanto a música estiver a tocar e que fiquem imóveis quando a música parar. Dê instruções como "dancem como quiserem", "façam alguma coisa com o braço esquerdo", "façam alguma coisa com a perna direita", "andem muito devagar", "andem muito depressa sem tocar em ninguém", "andem na ponta dos pés", "andem para trás devagar" e assim por diante.
4. De vez em quando, pare a música, e os alunos devem ficar imóveis. Pode também perguntar aos seus alunos se têm alguma ideia do que fazer enquanto a música está a tocar.

Importante antes de começar: no caso de o número de alunos na turma ser ímpar, pode formar 1 grupo com 5 alunos. O aluno deste grupo sem corda poderá ser instruído, por exemplo, a desenlaçar a "bola de nós". Para os alunos mais velhos, podem ser formados grupos de 6 alunos com 3 cordas, tornando a atividade mais complexa. Para os alunos mais novos, a corda deve ser mais grossa e colorida, para que a possam desatar mais facilmente.

DISCUSSÃO "A BOLA DE NÓS"

20 MIN



1. Após a atividade, peça aos alunos que formem um círculo para discutir a experiência. Pergunte-lhes:
 - "Como vivenciaram a atividade?"
 - "Como é que vocês, enquanto grupo, tentaram desatar a corda?"
 - "Como se sentiram ao tentar desatar a corda?"
 - "Sentiram-se frustrados ou zangados?"
 - "O que acham que vos ajudaria em situações em que se sentem frustrados, zangados ou furiosos?"
 - "O que é que esta atividade tem a ver com a amizade?"



A BOLA DE NÓS

15 MIN

Esta atividade está dividida em duas partes.

1. Primeiro, divida a turma em pequenos grupos de 4 alunos.
2. Dê a cada grupo 2 cordas com um comprimento de 1 a 1,5 m. Cada aluno segura a extremidade de uma corda. Dentro de cada grupo, os alunos têm de passar por cima e por baixo da outra corda sem largar a sua.
3. No final, deve ser criada uma "bola de nós" a partir das 2 cordas. Peça aos alunos para não enrolarem as cordas à volta do seu corpo enquanto as entrelaçam. Quando cada grupo tiver terminado a sua "bola de nós", inicia a segunda parte do exercício.
4. Na segunda parte, os alunos devem tentar desfazer a "bola de nós". Dê-lhes alguns minutos e preste atenção à forma como progredem. A atividade deve ser interrompida quando um grupo tiver tido sucesso ou antes de os alunos começarem a discutir. A situação não deve agravar-se!

2. Escreva as sugestões/respostas numa folha e cole-a na parede.

ATIVIDADE DE RELAXAMENTO

5 MIN



1. Peça aos seus alunos para se sentarem no chão (ou nas suas cadeiras) e fiquem confortáveis.
2. Convide-os a fechar os olhos (se quiserem) e inicie a atividade de relaxamento. Os alunos devem começar por inspirar e expirar.
3. Após alguns segundos, convide os alunos a contar a respiração de 1 a 10. Quando tiverem atingido 10, podem recomeçar a contar.

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 9 - RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS SOCIAIS

OBJETIVOS

- Desenvolver a capacidade dos alunos para resolver problemas interpessoais de forma eficaz
- Ajudar os alunos a aprender a concentrarem-se no problema e não na pessoa com quem têm um conflito
- Proporcionar aos alunos formas alternativas de resolver os seus conflitos para além da passividade ou agressão

DESCRIÇÃO

Os alunos são encorajados a descobrir estratégias criativas para a resolução eficaz de conflitos interpessoais. Os alunos percebem que os conflitos são uma parte natural da vida e, com base na forma como se lida com eles, podem ser construtivos ou destrutivos [5].

A sessão começa com uma breve **Introdução**. Os alunos são convidados a refletir sobre a última sessão e sobre o que já aprenderam acerca do desenvolvimento do autocontrolo.

Durante a **Reflexão Final**, os alunos resumem as atividades e os resultados da sessão, salientando a importância de resolver problemas/conflitos como uma equipa e o tópico geral da "amizade" (por exemplo, "O que aprenderam durante a sessão?").

MATERIAIS

- Folhas A4
- Tesouras
- Lápis e marcadores coloridos
- Cartões de problemas a resolver (pode aceder aos cartões de problemas a resolver [aqui](#))

TEMPO

40 - 50 min

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 9 - RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS SOCIAIS



AQUECIMENTO

5 - 10 MIN

1. Convide os alunos a formar um círculo no meio da sala de aula.
2. Peça aos alunos para fecharem os olhos e esticarem os braços na direção do centro do círculo e, com cada mão, segurar a mão de outro aluno. Ambas as mãos devem ser de colegas diferentes.
3. Depois, peça aos alunos que abram os olhos e, em grupo, desfaçam o nó formado pelas suas mãos.
4. Explique a regra de que eles têm de se desembaraçar sem soltar as mãos que estão a segurar.

VAMOS SER ESCRITORES

35 - 40 MIN



1. Durante esta sessão, os alunos trabalham individualmente. Peça a cada aluno para escolher um cartão, de um conjunto de cartões com problemas. Cada cartão descreve resumidamente um problema social.
 2. Convide os alunos a encontrar uma solução possível e eficaz para cada problema.
 3. Dê-lhes uma folha de papel A4 juntamente com a tarefa de criar o seu próprio "pequeno livro" (Celestin Freinet). Pode encontrar um tutorial de como o fazer no website do projeto (clique [aqui](#)).
 4. Peça aos seus alunos para continuarem a história, escrevendo e ilustrando o "pequeno livro".
 5. Escreva no quadro uma lista de 5 perguntas que os ajudarão a desenvolver o seu livro e a encontrar as soluções (clique [aqui](#), ver na secção Materiais).
- Quando todos os alunos completarem os seus livros, podem apresentá-los a todo o grupo, se se sentirem confiantes para o fazer.

Clique [aqui](#) para aceder aos cartões de problemas a resolver (ver na secção Materiais).

DISCUSSÃO

5 MIN



Peça aos alunos para resumirem as atividades e os resultados da sessão, discutindo as soluções para os diferentes problemas sociais: "Porque é que a resolução de problemas é importante para a amizade?".

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 10 - RELAÇÕES DE AMIZADES ENTRE PARES



OBJETIVOS

- Ajudar os alunos a definir "amizade" e as características de uma amizade
- Ajudar os alunos a compreender os princípios das relações de amizades entre pares

DESCRIÇÃO



Inicialmente, os alunos são envolvidos num debate sobre a amizade, e depois em atividades acerca das características da amizade e das relações entre pares. O objetivo é que os alunos valorizem a noção de amizade e estabeleçam um clima de amizade positivo em que todos os membros da turma sejam respeitados e valorizados.

A sessão começa com uma breve **Introdução**. Os alunos são convidados a refletir sobre a última sessão e sobre o que já aprenderam sobre como resolver problemas em equipa.

Durante a **Reflexão Final**, os alunos resumem as atividades e os resultados da sessão, salientando as características importantes dos melhores amigos (por exemplo, "O que aprenderam durante a sessão?").



MATERIAIS

- Folhas de papel A4 numeradas
- Lápis e marcadores coloridos
- Rolo de papel de desenho

TEMPO



45 - 60 min

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

SESSÃO 10 - RELAÇÕES DE AMIZADES ENTRE PARES



AQUECIMENTO

5 - 10 MIN

1. Cole uma folha numerada nas costas de cada aluno. Por exemplo, se uma turma tiver 20 alunos, prepare 10 pares de números de 1 a 10. Por outras palavras, dois alunos devem ter o mesmo número.
2. De seguida, sem verem os seus números, os alunos devem encontrar o colega de turma que tem nas costas o mesmo número que o seu. Não devem falar uns com os outros.
3. Depois, devem entrelaçar os braços e permanecer juntos até que todos os pares estejam formados.



O MELHOR AMIGO IDEAL

10 - 15 MIN

Os alunos devem trabalhar individualmente nesta atividade.

1. Dê a cada aluno uma folha de papel com a tarefa de fazer um desenho que represente a sua perceção de um melhor amigo e, ao lado, escrever as qualidades que um melhor amigo deve ter.

CRIAR O MELHOR AMIGO

25 - 30 MIN



1. Inicie o debate na turma, convidando os alunos a apresentar as suas criações ao grupo e a explicar as qualidades que consideram mais importantes para um melhor amigo.
2. Quando todos os alunos tiverem apresentado os seus melhores amigos, convide-os a combinar todas as sugestões, de modo a criar "O melhor amigo" no papel de desenho e, se quiserem, afixá-lo na parede da sala de aula.

DISCUSSÃO

5 MIN



Termine a sessão com uma **Reflexão Final** sobre as qualidades dos melhores amigos (por exemplo, "O que aprendemos hoje sobre ser um melhor amigo?").

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

SESSÃO 11 - FAZER NOVOS AMIGOS E MANTER OS ANTIGOS

OBJETIVOS

- Ajudar os alunos a desenvolver as competências necessárias para fazer novos amigos e manter as amizades existentes
- Estabelecer um clima positivo entre pares

DESCRIÇÃO

Os alunos participam em atividades lúdicas a fim de compreender a importância da amizade, as formas pelas quais uma amizade pode ser iniciada e as qualidades que se esperam de um bom amigo.

A sessão começa com uma breve **Introdução**. Os alunos são convidados a refletir sobre a última sessão e o que já aprenderam sobre as relações de amizade positivas.

Durante a **Reflexão Final**, os alunos resumem as atividades e os resultados da sessão, salientando a importância da amizade (por exemplo, "O que aprenderam durante a sessão?").

MATERIAIS

- Folhas de papel A4
- Lápis e marcadores coloridos
- Poster de um barco (pode aceder ao poster de um barco [aqui](#))
- Ondas impressas (pode aceder à imagem das ondas [aqui](#))
- Cola

TEMPO

45 - 60 min

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 11 - FAZER NOVOS AMIGOS E MANTER OS ANTIGOS



AQUECIMENTO

10 - 15 MIN

1. Convide os alunos a formarem pares e a sentarem-se costas-com-costas.
2. Peça aos alunos para desenharem numa folha de papel A4 uma imagem com três formas (por exemplo, quadrado, círculo e triângulo). Podem desenhar estas formas em diferentes lugares, em diferentes tamanhos e colori-las.
3. Depois, dê folhas de papel em branco a todos os alunos. Peça a cada aluno para ditar ao seu par como fez o desenho, para que ele o reproduza. Pode dar aos alunos exemplos de questões-chave, como por exemplo: "Onde está localizada a forma na folha?" "Quão grande é a forma?" "Que cor tem a forma?".
4. Quando terminarem, convide os pares a trocar de papéis.

UNIR A EQUIPA

30 - 35 MIN



1. Convide os alunos a discutir os seguintes tópicos em pares:
 - "O que poderias fazer para te tornares amigo de alguém?", "O que deverias fazer para ser um bom amigo de alguém?", "Como é que consigo manter os meus amigos na minha vida? (Como me comportei para manter os meus amigos na minha vida?)", "Acreditas que podes fazer algo mais para ter novos amigos na tua vida?".
2. Entregue estas perguntas a cada aluno ou apresente-as num ecrã.
3. Em seguida, dê a cada par 4 ondas impressas em papel, com a tarefa de escrever no topo delas a competência/comportamento que é a sua "onda" para "mover" o barco.
4. No final da sessão, reúna todos os alunos para colarem as suas ondas sob um grande barco impresso, que deverá ser afixado na parede da sala de aula.

DISCUSSÃO

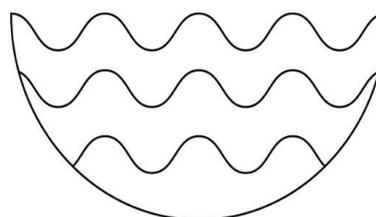
5 MIN



A sessão termina com uma discussão em grupo sobre o valor da amizade.



[Clique para aceder ao poster de um barco](#)



[Clique para aceder à imagem das ondas](#)

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 12 - O FIM DA VIAGEM



OBJETIVOS

- Ajudar os alunos a refletir sobre as atividades em que estiveram envolvidos ao longo de todo o programa
- Reforçar as percepções dos alunos sobre a amizade
- Destacar a importância de preservar uma comunidade de turma acolhedora

DESCRIÇÃO



Os alunos participam em atividades de encerramento para refletir sobre a sua experiência nas 11 sessões em que participaram.

A sessão começa com uma breve **Introdução**. Os alunos são convidados a refletir sobre a última sessão e o que já aprenderam sobre a amizade.

A sessão termina com uma **Reflexão Final** sobre o projeto.



MATERIAIS

- Folhas de papel
- Lápis e marcadores coloridos
- Desenhos de diferentes objetos (pode aceder às imagens [aqui](#))
- Rolo de papel de desenho

TEMPO



45 - 50 min

VOLTAR AO ÍNDICE

SESSÃO 12 - O FIM DA VIAGEM



TROCA DE IDEIAS

10 - 20 MIN

1. Dê aos seus alunos uma pequena folha de papel branco, juntamente com a tarefa de escrever uma das suas memórias das sessões anteriores em que participaram.
2. Depois, peça-lhes que façam uma pequena bola com o papel e, quando todos os alunos estiverem prontos, peça-lhes que as atirem ao ar.
3. De seguida, peça a cada aluno que escolha um papel próximo de si, que o leia ao grupo e comente, acrescentando a sua experiência à memória descrita.

COLAGEM DA AMIZADE

35 - 40 MIN



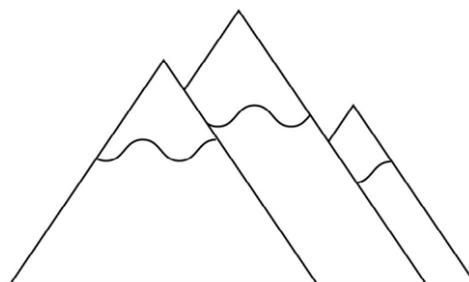
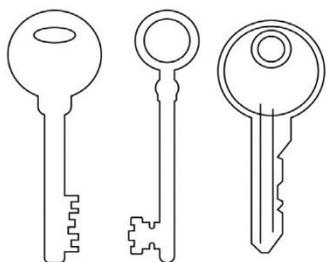
1. Dê aos seus alunos imagens de diferentes objetos/itens, tais como um guarda-chuva, uma montanha ou uma chave (clique [aqui](#), ver na secção Materiais). Podem ser utilizadas outras imagens, como por exemplo: um castelo, um barco, uma corda/fio, uma bola, um lápis/marcador, uma árvore, uma balança, um livro, uma escada, um espelho, um carro, uma caixa, uma janela, o céu, o mar ou um papagaio de papel.
2. Em primeiro lugar, os alunos devem escolher uma imagem e pintá-la. Depois, no verso da imagem, devem individualmente completar a seguinte frase, com base na sua experiência "Amizade para mim é um(a) ... (por exemplo, guarda-chuva, etc.) porque...".
3. De seguida, peça aos seus alunos para, se assim o desejarem, lerem em voz alta a sua frase, e depois para a colarem no papel de desenho, a fim de criar uma colagem com as imagens de todos os alunos.

DISCUSSÃO

5 MIN



Os alunos resumem as atividades e os resultados do Projeto e concluem com reflexões finais sobre o que é a amizade.



[Clique para aceder às imagens](#)

VOLTAR AO ÍNDICE



PERGUNTAS FREQUENTES



1. É possível implementar apenas algumas atividades?

Sim, pode implementar apenas algumas atividades. No entanto, cada sessão deve ser vista como uma parte de um todo. Cada sessão visa uma competência sócio-emocional diferente, pelo que nenhuma das sessões deve ser omitida.

2. O que devo fazer se não for possível realizar duas sessões numa semana?

O programa deve ser aplicado de modo uniforme. Se uma sessão for cancelada, deverá ser implementada assim que possível. Idealmente, a implementação do programa não deverá exceder seis semanas.

3. A ordem das sessões pode ser alterada? Posso combinar atividades de diferentes sessões?

As sessões foram concebidas numa ordem específica. Cada sessão visa desenvolver diferentes competências sócio-emocionais e, por isso, a ordem das sessões não deve ser modificada ou combinada com atividades de outras sessões.

4. Posso modificar a ordem das atividades de uma sessão ou deixar de implementar uma das atividades?

Cada sessão foi planeada para seguir uma estrutura (atividade de aquecimento, atividade principal e, na maioria das sessões, atividade de encerramento). Por conseguinte, a ordem das atividades em cada não deve ser alterada. Em caso de falta de tempo, a única atividade que poderá ser omitida é a última.

5. Posso acrescentar outra atividade a uma sessão em vez da proposta?

As atividades propostas foram planeadas cuidadosamente para cumprir os objetivos de cada sessão. Para assegurar o êxito da implementação do programa, as sessões e as atividades não devem ser alteradas.

6. O que devo fazer se achar que uma atividade é inapropriada para a minha turma/alguns alunos da minha turma ou se um aluno for incapaz de participar devido a limitações físicas ou cognitivas?

Desenvolvemos o programa a pensar em todos os alunos. Contudo, poderão ser necessárias adaptações específicas em algumas das atividades do programa, no caso de estarem presentes na turma alunos com necessidades complexas (por exemplo, um utilizador de cadeira de rodas, um aluno cego). Nestes casos, é aconselhável ler cuidadosamente o programa completo antes da sua implementação, a fim de adaptar as atividades conforme necessário.

7. O que devo fazer se alguns alunos não quiserem participar numa atividade?

Devem ser respeitados os direitos e os desejos de todos os alunos participantes. O aluno que não desejar participar numa atividade deve sentar-se calmamente junto da turma como observador e não participar ativamente na mesma.

8. O que devo fazer se alguns alunos não quiserem partilhar os produtos das atividades com os colegas?

Cada aluno tem o direito de decidir se quer ou não partilhar a sua produção com o grupo. Todos os membros do grupo, incluindo o facilitador, devem respeitar a escolha de cada aluno.

9. O programa pode continuar a ser implementado se metade da turma faltar às aulas devido a situações especiais (por exemplo, Coronavírus)?

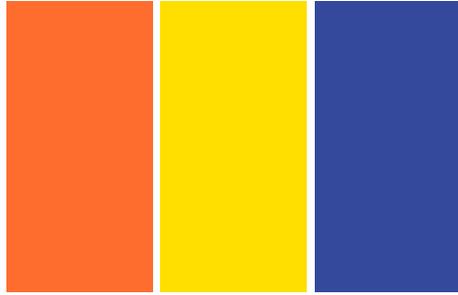
No caso de metade da turma faltar às aulas, a implementação do programa é adiada até que toda a turma se volte a reagrupar.

10. Posso/devo aplicar as sessões online?

O programa requer a presença física, tanto do facilitador como dos alunos.

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)





CAPÍTULO 5

—

IMPACTO DO PROGRAMA FRIEND-SHIP

IMPACTO DO PROGRAMA FRIEND-SHIP

O PROJETO FRIEND-SHIP

O Programa FRIEND-SHIP foi desenvolvido no âmbito do Projeto FRIEND-SHIP, que teve início em setembro de 2019, com o objetivo de promover a participação social e a inclusão dos alunos dos 1.º e 2.º ciclos do ensino básico. O Programa é produto da colaboração de investigadores de quatro instituições de Ensino Superior parceiras: Universidade de Viena (Áustria), Universidade de Paderborn (Alemanha), Instituto Politécnico do Porto (Portugal) e Universidade da Tessália (Grécia).

CARACTERÍSTICAS DAS TURMAS PARTICIPANTES

Durante 2021, o Programa FRIEND-SHIP foi implementado em escolas dos quatro países acima mencionados. Apresentamos abaixo as características das turmas participantes.



Na **Áustria**, o programa foi implementado em 9 turmas de centros urbanos, 5 turmas de escolas primárias e 4 turmas de escolas secundárias. Os alunos frequentavam do 3.º ao 6.º ano. Um total de 173 alunos participou no programa, com idades compreendidas entre os 8 e os 14 anos. 43,4% dos alunos participantes eram do sexo feminino, 56,1% eram do sexo masculino. As escolas participantes tinham crianças com antecedentes migratórios.



Na **Grécia**, o programa foi implementado em 12 turmas, localizadas em cinco escolas urbanas, na sua maioria com alunos de classe média. Os alunos frequentavam do 3.º ao 6.º ano. Um total de 207 alunos participaram no programa, a sua maioria era do sexo feminino (52,6%). Relativamente a outras características, 24,2% dos alunos foram identificados como tendo necessidades educativas especiais, 10,1% tinham antecedentes migratórios.



Na **Alemanha**, o programa foi implementado em 13 turmas, tanto de centros urbanos como rurais. Os alunos frequentavam o 3.º e o 4.º ano, com idades compreendidas entre os 6 e os 11 anos. Participaram um total de 312 alunos, na sua maioria do sexo feminino. Algumas das turmas participantes integravam alunos com necessidades adicionais de suporte, alunos com antecedentes migratórios e alunos que eram novos nas turmas.



Em **Portugal**, o Programa FRIEND-SHIP foi implementado em 10 turmas, localizadas em duas escolas. Os alunos frequentavam do 2.º ao 4.º ano, com idades compreendidas entre os 7 e os 10 anos. Um total de 198 alunos participaram no programa. As turmas participantes tinham alunos com necessidades adicionais de suporte.

LIÇÕES APRENDIDAS

Após a conclusão do programa FRIEND-SHIP, os professores dos quatro países participantes refletiram sobre a sua implementação. Apresentamos de seguida alguns aspetos referidos pelos professores relativamente à relevância, usabilidade, efeitos e sugestões após a implementação do programa, com exemplos do seu discurso.

VOLTAR AO ÍNDICE

IMPACTO DO PROGRAMA FRIEND-SHIP

RELEVÂNCIA

Os professores salientaram a **relevância** do Programa FRIEND-SHIP para "*conhecer as **interações** entre os alunos*" e "*obter novos contributos sobre como fomentar as **competências sociais***".

"Os alunos foram levados a pensar nas suas emoções, nas suas características e nas dos seus pares, e a resolver situações problemáticas"

"... o conteúdo do Programa está ausente das nossas práticas escolares. Penso que os principais objetivos do Programa, o de fomentar o desenvolvimento de relações positivas entre os alunos e trazer para o grupo/turma os alunos que anteriormente eram excluídos, foram alcançados com grande sucesso"

USABILIDADE

A maioria dos professores referiu que as atividades do programa eram **adequadas** à faixa etária dos alunos, **fáceis** de implementar e **apreciadas** pelos alunos.

"O feedback da turma foi muito positivo... todos os alunos participaram com grande entusiasmo e motivação. Eles adoraram as dramatizações!"

"Está realmente bem estruturado..."

EFEITOS

O programa foi considerado pelos professores como **bem-sucedido** nas seguintes áreas:

- Melhoria do **clima das salas de aula**

"Creio que foi dada uma oportunidade às crianças que não são gregas de se expressarem e penso que os seus pares também tiveram a oportunidade de ouvir e de compreender como elas se sentem. Depois disso, não houve qualquer negatividade em relação a elas por parte dos seus pares".

- Desenvolvimento de **competências sociais e atitudes positivas dos alunos**

"... a interação social dos alunos melhorou definitivamente em comparação com o início do projeto."

"Na minha turma há uma criança com autismo... Nunca o deixaram de fora e, por exemplo, nas atividades que requeriam a formação de pares, ele nunca foi o último a ser escolhido."

- Desenvolvimento de **amizades** estáveis

"... uma menina que não tinha amigos. Nos intervalos ficava sozinha. Agora, está incluída. Fala com os seus colegas de turma, tem amigos, brincam juntos. Penso que o programa ajudou muito nessa direção."

VOLTAR AO ÍNDICE

IMPACTO DO PROGRAMA FRIEND-SHIP

- Estímulo a um maior **sentido de pertença**, especialmente em relação aos alunos de minorias étnicas e/ou culturais.

"Notei que durante os intervalos, os seus colegas aproximavam-se dele (aluno com mutismo seletivo) e pediam-lhe para brincar com ele, e mostravam que queriam que ele se tornasse membro da sua equipa, o que aconteceu."

COMENTÁRIOS E SUGESTÕES DE MODIFICAÇÃO DO PROGRAMA

- **Falar de sentimentos** - Alguns professores relataram que alguns alunos tiveram dificuldade em falar sobre os seus sentimentos.

"Em algumas atividades, os alunos tiveram mais dificuldades em se envolverem – dificuldade em expressar emoções, no raciocínio abstrato e em serem criativos."

- **Articulação de regras** - Alguns profissionais também mencionaram que certos alunos tinham dificuldades em articular as regras de uma forma positiva.

"Quando estávamos a fazer o contrato social como um grupo, perguntei-me se costumo dizer "Não faças isto", "Não faças aquilo" e essa foi a razão pela qual os meus alunos não conseguiram expressar as regras positivamente. Fui para casa a pensar nisso e agora estou a fazer um esforço para mudar".

- **Duração do programa** - A maioria dos professores afirmou que a duração do programa poderia ser mais longa, por exemplo, prolongada por uma ou duas semanas ou mesmo durante um ano letivo inteiro.

"Eu penso que para que o programa mostre todo o seu potencial precisa de mais tempo... Penso que pelo menos mais duas semanas adicionais."

- **Duração das atividades** - Vários professores referiram fazer ajustes devido às características das turmas.

"Sugiro ser mais flexível em relação ao tempo e adaptar o tempo que se passa numa atividade à situação específica da turma."

Globalmente, as vozes dos professores ecoam os objetivos pretendidos do Programa FRIEND-SHIP, relativamente à sua relevância, usabilidade e efeitos positivos a nível da sala de aula e dos alunos. Além disso, os dados da implementação do Programa FRIEND-SHIP realçam a importância da colaboração entre investigadores (incorporando na intervenção ingredientes que a literatura revela eficazes) e os profissionais (testemunhando evidências da intervenção) na promoção da participação social e inclusão de todos os alunos. Ouvir os professores, os principais implementadores do Programa FRIEND-SHIP, foi essencial obter a intervenção descrita neste manual.

VOLTAR AO ÍNDICE

REFERÊNCIAS

No texto

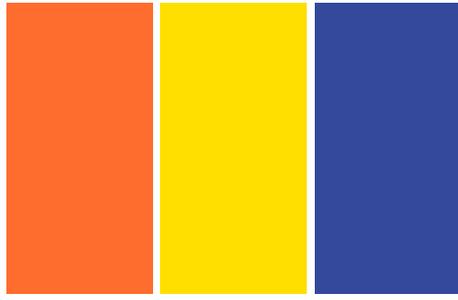
- [1] Bossaert, G., Colpin, H., Pijl, S. J., & Petry, K. (2013). Social participation of students with special educational needs in mainstream seventh grade. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 93, 1952-1956. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.10.147
- [2] ONU. (2006). *Convention on the Rights of Persons with Disabilities*. New York: United Nations.
- [3] Koster, M., Nakken, H., Pijl, S. J., & Van Houten, E. (2009). Being part of the peer group: A literature study focusing on the social dimension of inclusion in education. *International Journal of Inclusive Education*, 13(2), 117-140. doi: 10.1080/13603110701284680.
- [4] Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, T. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., & Shriver, T. P. (1997). *Promoting Social and Emotional Learning: Guidelines for Educators*. Alexandria, VA: Association for Supervision and Curriculum Development.
- [5] Humphrey, N., Hennessey, A., Lendrum, A., Wigelsworth, M., Turner, A., Panayiotou, M., ... & Squires, G. (2018). The PATHS curriculum for promoting social and emotional well-being among children aged 7–9 years: A cluster RCT. *Public Health Research*, 6(10), 1-116.

Recomendadas

- Hassani, S., Aroni, K., Toulia, A., Alves, S., Görel, G., Löper, M. F., Avramidis, E., Silveira- Maia, M., Sanches-Ferreira, M. M., Hellmich, F., Schwab, S., & Resch, K. (2020). *School-based interventions to support student participation. A comparison of different programs. Results from the FRIENDSHIP project*. Vienna: University of Vienna. DOI: 10.25365/phaidra.147

Utilizadas na concepção do Programa de Intervenção

- Archontaki, Z. & Filippou, D. (2003). *205 viomatikes askiseis gia empsichosi omadon psychotherapias, koinonikis ergasias, ekpaideusis*. Athens: Kastanioti Publications.
- Elias, M. J., Zins, J. E., Weissberg, R. P., Frey, K. S., Greenberg, M. T., Haynes, N. M., ... & Shriver, T. P. (1997). *Promoting social and emotional learning: Guidelines for educators*. Ascd.
- Humphrey, N., Hennessey, A., Lendrum, A., Wigelsworth, M., Turner, A., Panayiotou, M., ... & Squires, G. (2018). The PATHS curriculum for promoting social and emotional well-being among children aged 7–9 years: a cluster RCT. *Public Health Research*, 6(10), 1-116.
- Kourmousi, N., Salagianni, M., Merakou, K., Tzavara, C., & Koutras, V. (2017). Evaluation of the “Steps for Life” Personal and Social Skills Greek K-Curriculum. *Creative Education*, 8(12), 1912-1940.
- Webster-Stratton, C., & Reid, M. J. (2004). Strengthening social and emotional competence in young children—The foundation for early school readiness and success: Incredible years classroom social skills and problem-solving curriculum. *Infants & Young Children*, 17(2), 96-113.



MATERIAIS



MATERIAIS

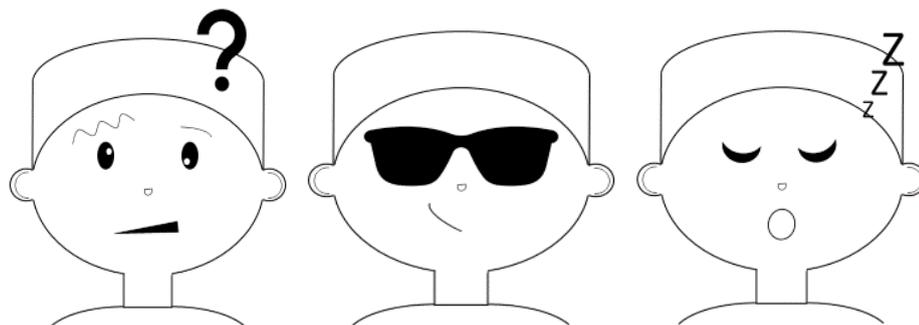
SESSÃO 3: EXPRESSAR E LIDAR COM EMOÇÕES - OS CARTÕES DAS EMOÇÕES



FELIZ	TRISTE	ZANGADO
-------	--------	---------



ASSUSTADO/COM MEDO	ENVERGONHADO/TÍMIDO	SURPREENDIDO
--------------------	---------------------	--------------



CONFUSO	CONFIANTE	SONOLENTO/CANSADO
---------	-----------	-------------------

[VOLTAR À SESSÃO 3](#)

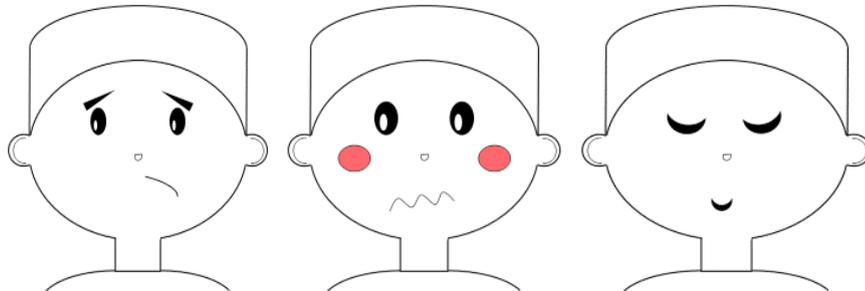
[VOLTAR AO ÍNDICE](#)



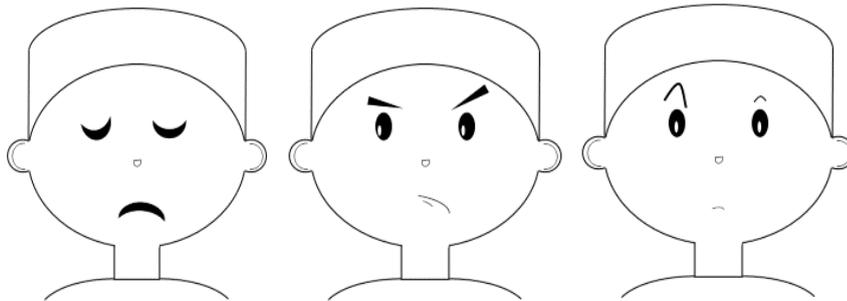


MATERIAIS

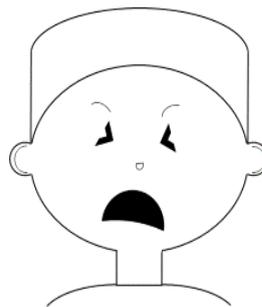
SESSÃO 3: EXPRESSAR E LIDAR COM EMOÇÕES - OS CARTÕES DAS EMOÇÕES



PREOCUPADO	NERVOSO	CALMO
------------	---------	-------



DESAPONTADO	INVEJOSO/INVEJA	DESCONFIADO
-------------	-----------------	-------------



FRUSTRADO

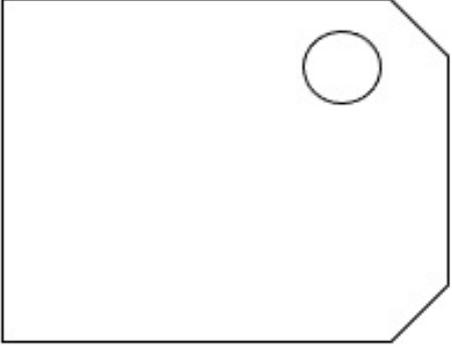
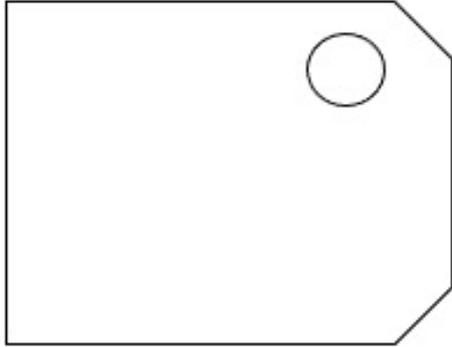
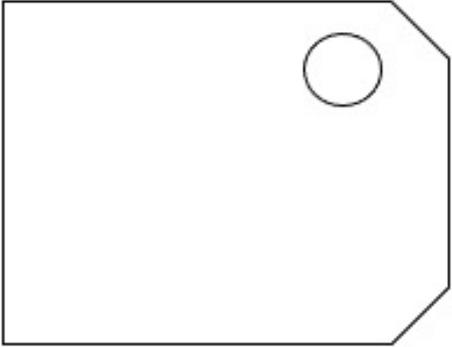
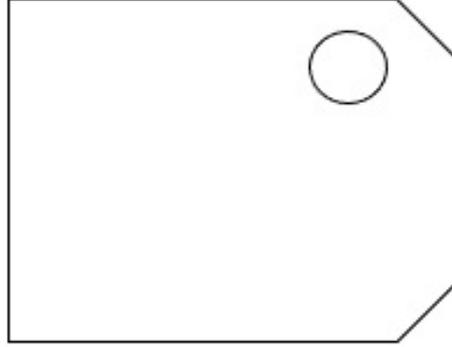
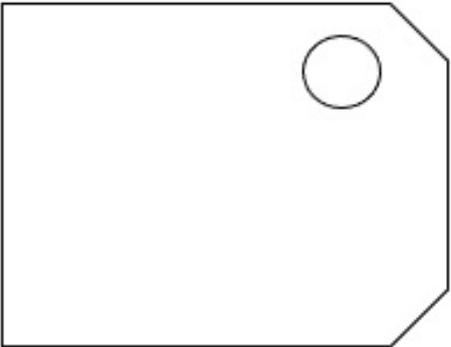
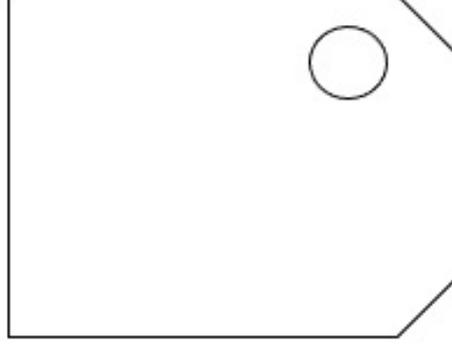
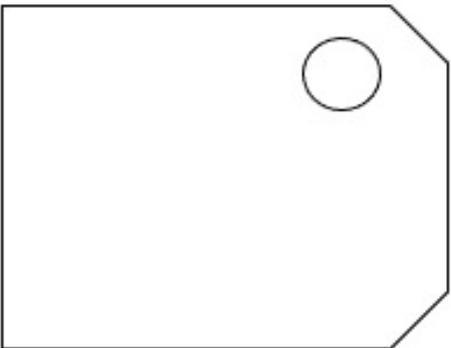
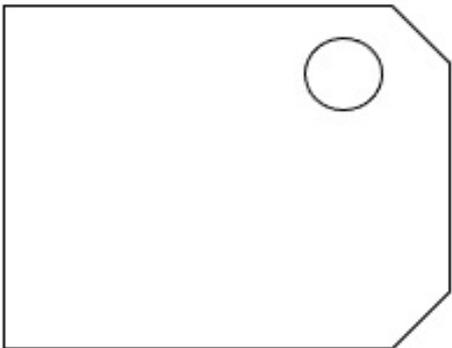
[VOLTAR À SESSÃO 3](#)

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)





SESSÃO 4: PONTOS FORTES E FRACOS - ETIQUETAS PARA AS PULSEIRAS

[VOLTAR À SESSÃO 4](#)

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)



MATERIAIS

SESSÃO 5: CELEBRAR A DIVERSIDADE



© Beatriz Milhazes, fotografia cedida por © Studio Beatriz Milhazes, Foto: Manuel Águas e Pepe Schettino

[VOLTAR À SESSÃO 5](#)

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)





SESSÃO 6: COLOCARMO-NOS NO LUGAR DOS OUTROS

<p>1. ... se fosses uma criança vulnerável/frágil e algumas crianças mais velhas e mais fortes gozassem contigo?</p>
<p>2. ... se fosses ridicularizado por usar óculos?</p>
<p>3. ... se fosses ridicularizado pelo teu peso?</p>
<p>4. ... se fosses chamado de "idiota" por teres dificuldades em compreender as atividades de matemática?</p>
<p>5. ... se fosses excluído pelos teus colegas e ninguém quisesse brincar contigo?</p>
<p>6. ... se te provocassem por vires de um país diferente?</p>
<p>7. ... se participasses no mesmo concurso de xadrez/dança e o teu amigo ganhasse o primeiro prémio?</p>
<p>8. ... se tivesses um colega de turma que ganhasse um concurso nacional de matemática?</p>



MATERIAIS

SESSÃO 7: TRATAR OS OUTROS COM RESPEITO - CARTÕES COM PAPÉIS DOS CENÁRIOS

1.º cenário

- a. És o dono da cantina/ bar da escola. Os alunos estão à espera numa fila para comprar uma sanduíche. Um aluno aproxima-se da cantina, sem seguir a fila de espera, pedindo indelicadamente uma sanduíche. Dás-lhe a sanduíche sem fazer qualquer comentário.
- b. És um aluno que quer comprar uma sanduíche na cantina. Há uma fila, mas tu passas à frente de todos e pedes uma sanduíche indelicadamente.
- c. És um aluno que quer comprar uma sanduíche na cantina. Há uma fila, mas um aluno dirige-se diretamente ao dono da cantina e pede uma sanduíche. Tu e as outros colegas à espera na fila começam a queixar-se e a gritar com o aluno por não respeitar a fila e com o dono da cantina por lhe dar a sanduíche.

2.º cenário

- a. És um aluno sentado no autocarro à espera que uma visita de estudo comece. Um colega entra no autocarro e vem ter contigo, pedindo-te de forma indelicada e exigente para ocupar o teu lugar. Recusas e começam a discutir.
- b. És um aluno que entra no autocarro e vai até ao primeiro colega pedindo-lhe, de forma indelicada e exigente, para ocupar o seu lugar. O teu colega recusa e vocês começam a discutir.
- c. És o aluno que está sentado ao lado dos colegas que estão a discutir. Fazes troça deles e ris alto ao vê-los discutir um com o outro.

[VOLTAR À SESSÃO 7](#)

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)





MATERIAIS

SESSÃO 9: RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS SOCIAIS - CARTÕES DE PROBLEMAS SOCIAIS

Cartões com problemas:

- 1) Vi o meu melhor amigo a brincar no parque com outro amigo meu. Há pouco telefonei-lhe, pedindo-lhe para passarmos o fim de tarde juntos a brincar, mas recusou, dizendo que tinha que visitar a sua avó.
- 2) Usei a minha T-shirt favorita. Os meus colegas estão a fazer troça de mim, mas eu adoro-a.
- 3) Os meus colegas estão a gozar com o meu melhor amigo no recreio.
- 4) Apanhei um colega meu a roubar coisas de um saco.
- 5) Esqueci-me de preparar os meus trabalhos de casa e nenhum dos meus colegas se esqueceu.
- 6) Menti aos meus colegas de turma e eles decidiram não brincar comigo.
- 7) Não estou autorizado a ir à visita de estudo.
- 8) O meu melhor amigo não guarda os meus segredos e conta-os ao resto da turma.
- 9) Não compreendi a matéria que o professor deu hoje, mas tenho vergonha de perguntar, porque todos os meus colegas de turma parecem ter compreendido tudo.
- 10) O meu colega sentado ao meu lado não presta atenção à aula e tenta distrair a minha atenção também. Quando o professor se apercebe disso, coloca a culpa em mim.

Lista de perguntas:

- 1) Como me sinto quando me encontro nesta situação?
- 2) O que devo fazer?
- 3) Quais são as diferentes opções disponíveis?
- 4) Quais são as consequências das diferentes soluções?
- 5) As soluções são seguras, justas e conduzem a sentimentos positivos para todos os membros envolvidos?

[VOLTAR À SESSÃO 9](#)

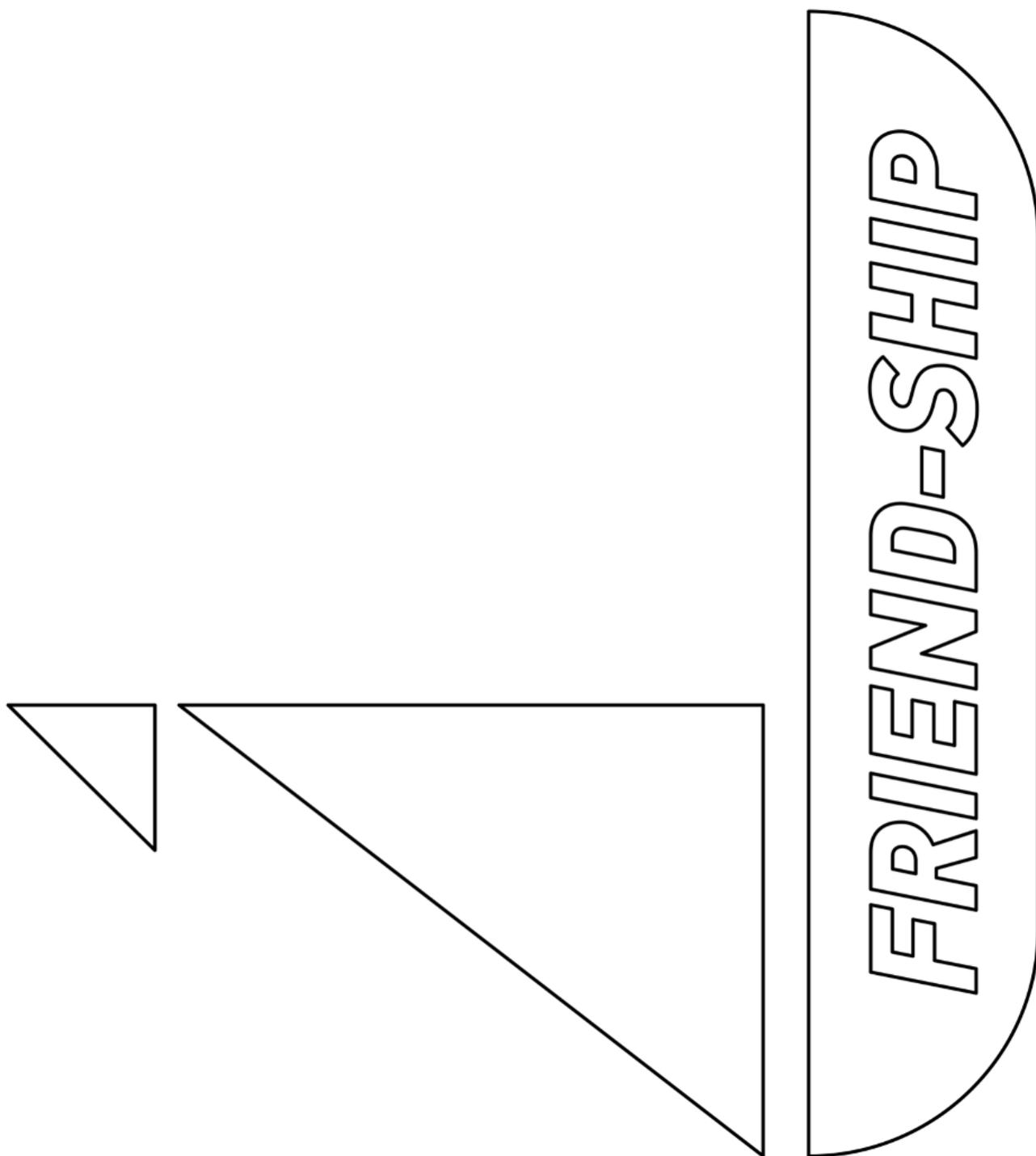
[VOLTAR AO ÍNDICE](#)





MATERIAIS

SESSÃO 11: FAZER NOVOS AMIGOS E MANTER OS ANTIGOS - IMAGEM DE UM BARCO



[VOLTAR À SESSÃO 11](#)

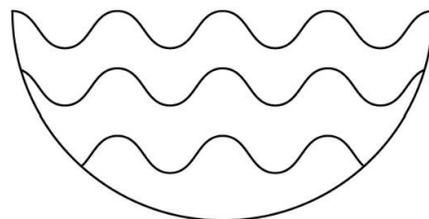
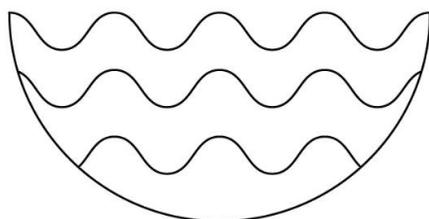
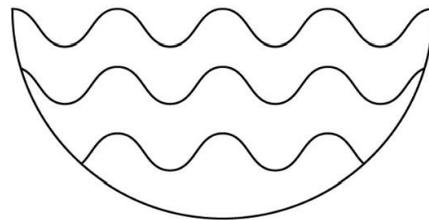
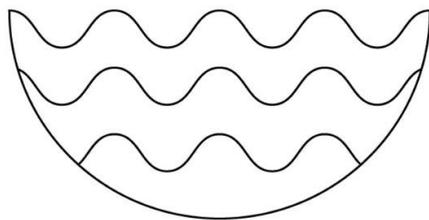
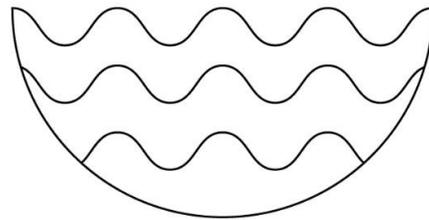
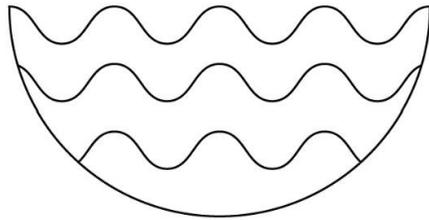
[VOLTAR AO ÍNDICE](#)





MATERIAIS

SESSÃO 11: FAZER NOVOS AMIGOS E MANTER OS ANTIGOS - IMAGEM DAS ONDAS



[VOLTAR À SESSÃO 11](#)

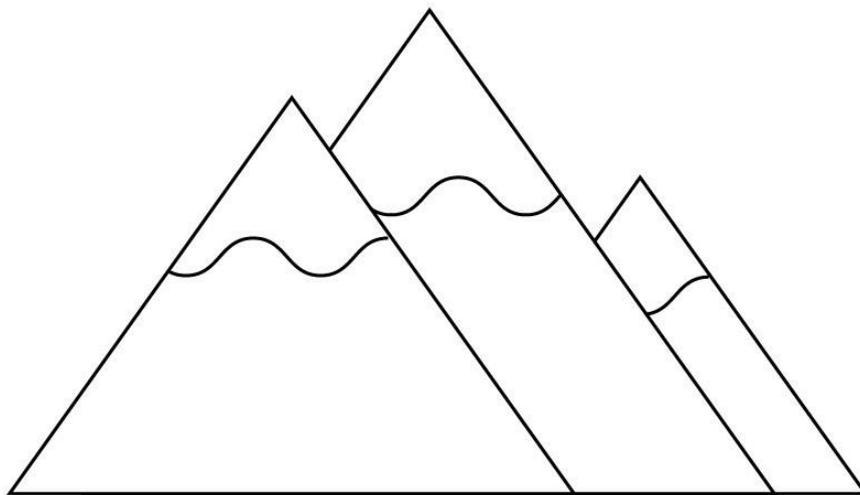
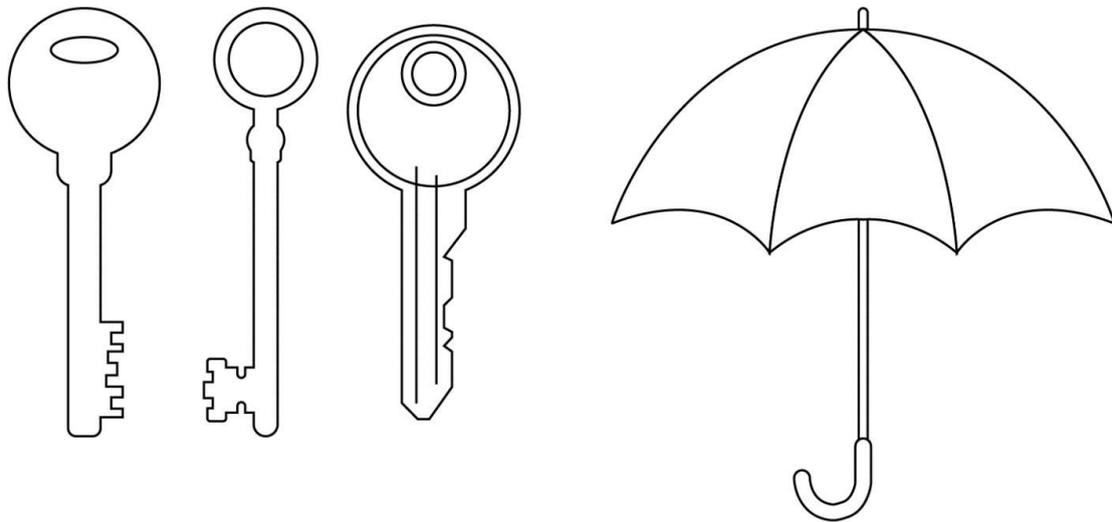
[VOLTAR AO ÍNDICE](#)





MATERIAIS

SESSÃO 12: O FIM DA VIAGEM - IMAGEM DOS OBJETOS/ITENS



[VOLTAR À SESSÃO 12](#)

[VOLTAR AO ÍNDICE](#)

