

# **Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico: Programa de Desenvolvimento e de Cidadania Ativa “*Psicidadania +*”**

Relatório de Estágio

Flávia Cabral Pires

Mestrado em

**Educação Pré-Escolar e Ensino do  
1.º Ciclo do Ensino Básico**



Ponta Delgada  
2019

# Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico: Programa de Desenvolvimento e de Cidadania Ativa “*Psicidania +*”

Relatório de Estágio

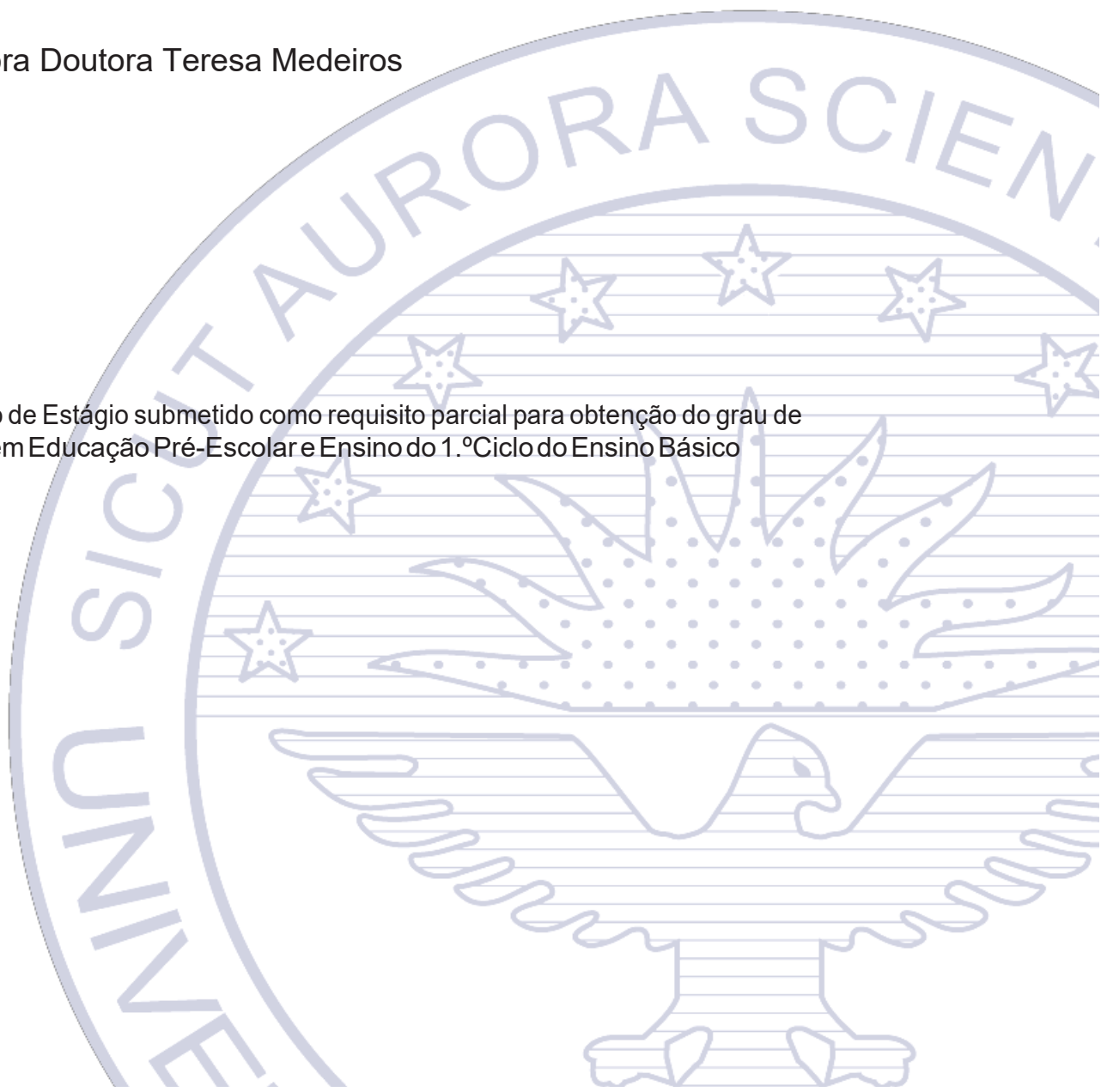
Flávia Cabral Pires

## Orientadoras

Prof.ª Doutora Josélia Fonseca

Professora Doutora Teresa Medeiros

Relatório de Estágio submetido como requisito parcial para obtenção do grau de Mestre em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico



“Amor é a única maneira de captar outro ser humano no íntimo da sua personalidade”.

Viktor Frankl

## **Agradecimentos**

Serão sempre poucas as palavras para expressar a minha gratidão para com todas as pessoas que me auxiliaram na concretização deste trabalho.

Terei sempre que agradecer a Deus por acreditar que, para todos os obstáculos, me colocou as pessoas certas no tempo e lugar propícios.

A toda a minha família agradeço pelas experiências que partilhámos ao longo da vida, com as quais criei as minhas memórias e as virtudes que me ajudaram a ser quem hoje sou.

À minha mãe e ao meu padrasto, agradeço por me terem disponibilizado todos os meios necessários para prosseguir nesta caminhada de estudo, a eles agradeço pelo impulso e estabilidade que me proporcionaram.

À minha avó Mariana e à minha tia Vidália, agradeço pelos valores que me transmitiram, pela força que me fez ultrapassar todos os momentos mais desafiantes, pelas palavras revestidas de fé, quando mais precisava.

Aos meus irmãos, por terem contribuído para alegrar os meus dias, por toda a ajuda que me deram sempre que precisei deles.

Ao meu noivo, João Pimentel, por todo o incentivo, pelo seu exemplo, pela sua ajuda, por todo o carinho e por fazer deste objetivo uma peça fundamental para o nosso plano de vida.

À minha tia, Linda Cabral, por todo o tempo que dedicou a estar ao meu lado para concluir este trabalho, desde sempre és como um anjo presente.

À minha amiga e colega de estágio, Filipa Gaipo, por todos os momentos que passamos juntas ao longo deste percurso, porque sem ti não seria a mesma coisa.

Aos meus sogros, Leonor e Franco Pimentel, pelo apoio incondicional e pelo carinho que sempre me tiveram, o meu mais sincero obrigada.

À Carina Cabral, pelos livros que muito ajudaram para a concretização deste trabalho.

À Sheila Furtado, um grande obrigada pela prontidão e pelo tempo dedicado a ajudar-me.

Às minhas amigas pela força, porque perto ou longe, ausentes ou presentes, sempre me apoiaram quando precisei, Sofia Pereira, Catarina Marques e Raquel Martins.

A todas as crianças e alunos que muitos momentos especiais e muitas aprendizagens me permitiram, vocês serão sempre a minha motivação para abraçar uma profissão que me preenche a alma e o coração.

À Educadora e Professora cooperantes, pela oportunidade, pela partilha de experiência que me transmitiram, por tudo o que me ensinaram.

Agradeço em especial às minhas orientadoras, Prof<sup>ª</sup>. Doutora Josélia Fonseca e Professora Doutora Teresa Medeiros, pela disponibilidade, pela atenção e pela forma positiva com que me incentivaram a concluir todas as fases deste Relatório.

A todos, o meu muito obrigada!

## Resumo

As características da sociedade global do século XXI impõem que se eduque para a cidadania ativa, preconizando um processo formativo que aposte no cidadão participativo, crítico e atuante dos tempos modernos. É também no dealbar século XXI que surge um ramo da Psicologia dedicado ao estudo do funcionamento ótimo das pessoas – a Psicologia Positiva–, através de uma perspectiva interventiva concentrada nas emoções positivas (significativas de bem-estar) e nas características individuais positivas (as forças/virtudes) com implicações na educação. O presente Relatório, focado na Educação Pré-Escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico, assenta nos princípios de Cidadania Ativa e da Psicologia Positiva na Educação, nestes níveis de ensino. O mesmo, tem como principal estratégia educativa uma educação positiva e cidadã, focada no desenvolvimento das crianças/alunos, através da planificação, execução e reflexão de atividades pedagógicas e da relação positiva professor-aluno e aluno-aluno. No grupo do Pré-Escolar desenvolveram-se atividades de educação para os valores e de Psicologia Positiva. No 1.º Ciclo do Ensino Básico criámos e implementámos um Programa de Psicologia Positiva e de Cidadania Ativa, intitulado *Psicidadania +*. Trata-se de uma ferramenta pedagógica para uma prática educativa positiva, que no caso presente, aplicámos no 3.º ano de escolaridade. O *Psicidadania +* integra oito sessões, inseridas na prática pedagógica, e pode ser aplicado por qualquer docente deste nível de ensino. As atividades focam-se no desenvolvimento de forças/virtudes e na promoção de competências de Cidadania Ativa, (e.g. atividades promotoras de ensinar a pensar, ensinar a ser pessoa, ensinar a conviver), contribuindo para tornar o ato educativo mais consciente e significativo. Adentro de uma prática investigativa e reflexiva, através de um plano de investigação quasi-experimental, procurou-se avaliar o impacto do Programa *Psicidadania +*, (avaliação pré e pós aplicação), medindo variáveis ligadas à cidadania e ao autoconceito, na turma do 3.º ano de escolaridade. Conclui-se que o Programa *Psicidadania +* teve um impacto positivo em relação ao autoconceito e cidadania nos alunos, tornando o ambiente em sala de aula consciente e significativo, onde as crianças/alunos desenvolveram competências emocionais e adquiriram maior autonomia e responsabilidade perante a aprendizagem. Recomenda-se, no entanto, a aplicação do Programa ao longo de, pelo menos, um ano letivo. Com o trabalho desenvolvido neste Relatório de Estágio, incluindo a criação e implementação do

Programa *Psicidania* +, a estagiária desenvolveu competências pessoais e profissionalizantes assentes numa prática educativa investigativa e reflexiva.

**Palavras-chave:** Educação Pré-Escolar; 1.º Ciclo do Ensino Básico; Programa *Psicidania* +; Psicologia Positiva; Cidadania Ativa.

## Abstract

The characteristics of the global society of the 21st century impose that it is educated for active citizenship, advocating a formative process that invests on the participatory, critical and active citizen of modern times. It is also in the beginning of the 21st century that emerges a psychology branch dedicated to the study of the optimum functioning of people - Positive Psychology - through an intervention perspective focused on positive (significant well-being) emotions and positive individual characteristics (strengths / virtues) with implications in education. This Report, focused on Pre-School Education and the 1st Cycle of Basic Education, is based on the principles of Active Citizenship and Positive Psychology in Education at these levels of education. Its main educational strategy is a positive and citizen education, focused on the development of the children/students, through the planning, execution and reflection of pedagogic activities and the positive relationship teacher-student and student-student. In the Pre-School group activities of education for values and Positive Psychology were developed. In the 1st Cycle of Basic Education we created and implemented a Program of Positive Psychology and Active Citizenship, entitled *Psicidadania +*. It is a pedagogical tool for a positive educational practice, which in the present case, we applied in the 3rd year of schooling. *Psicidadania +* integrates eight sessions, inserted in the pedagogical practice, and can be applied by any teacher at this level of education. The activities focus on the development of strengths / virtues and the promotion of Active Citizenship skills, (e.g. activities that promote teaching to think, teaching to be a person, teaching to live together), contributing to make the educational act more conscious and meaningful. Within a research and reflexive practice, through a quasi-experimental research plan, the objective was to evaluate the impact of the *Psicidadania +* Program (pre and post application evaluation), measuring variables related to citizenship and self-concept in 3rd year of school student. It is concluded that the *Psicidadania +* Program has had a positive impact on students' self-concept and citizenship, becoming a conscious and significant classroom environment, where children / students develop emotional competences and acquired greater autonomy and the responsibility on learning. It is, however, recommended that the program be implemented for at least one school year. With the work published in this Traineeship Report, including the creation and implementation of the *Psicidadania +* Program, the trainee develops personal and professional skills in an investigative and reflective educational practice.

**Palavras-chave:** Pre-School Education; 1st Cycle of Basic Education; *Psicidania* + Program; Positive Psychology; Active Citizenship.

## Índice Geral

Agradecimentos.....	1
Resumo .....	2
Abstract.....	5
Introdução .....	11
Capítulo I - A Educação Positiva e a Cidadania Ativa em Contexto Pré-Escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico .....	14
1.1. O Desenvolvimento e a Aprendizagem na Educação Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	16
1.2. A Psicologia Positiva.....	19
1.2.1. A Psicologia Positiva aplicada à Educação.....	23
1.2.2. O professor Positivo como Motivador do Ensino-Aprendizagem Consciente.....	24
1.3. Breve Contextualização Histórica do Conceito de Cidadania no Processo Educativo em Portugal .....	27
1.3.1. Cidadania Ativa e Psicologia Positiva na Educação Pré-Escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico .....	30
1.4. Programas de Educação Positiva Existentes em Portugal.....	34
Capítulo II - Estágio Pedagógico em Educação Pré-Escolar e Estágio Pedagógico em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico .....	39
2.1. Objetivos e Metodologia dos Estágios Pedagógicos I e II.....	40
2.1.1. Caracterização do Meio Envolvente.....	42
2.1.2. Caracterização da Escola .....	43
2.1.3. Caracterização da Sala de Atividades.....	44
2.1.4. Caracterização do Grupo de Crianças.....	46
2.1.5. A Ação Educativa na Educação Pré-Escolar .....	50
2.2. Estágio em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico .....	86
2.2.1. Caracterização do Meio Envolvente.....	86
2.2.2. Caracterização da Escola .....	87
2.2.3. Caracterização da Sala de Aula .....	90
2.2.4. Caracterização da Turma .....	92
2.2.5. Ação Educativa no Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	96
3. Programa <i>Psicidadania</i> + .....	106
3.1. Construção do Programa <i>Psicidadania</i> +.....	107

3.2. Sessões do Programa <i>Psicidadania</i> + .....	109
3.3. Avaliação do Programa.....	130
3.4. Resultados e discussão da avaliação do <i>Psicidadania</i> +.....	133
Considerações Finais .....	145
Referências Bibliográficas.....	149
Anexos .....	155

## Índice de Figuras

Figura 1: <i>PsiCidadania</i> +: sessão de relaxamento .....	64
Figura 2: <i>Psicidadania</i> +: escrita da 1ª letra do nome na areia.....	70
Figura 3: <i>Psicidadania</i> +: Completar os traços .....	70
Figura 4: <i>Psicidadania</i> +: Associar as letras ao nome próprio.....	70
Figura 5: <i>Psicidadania</i> +: Identificar as suas características no espelho.....	72
Figura 6: <i>PsiCidadania</i> +: Soprar a tinta para fazer os cabelos em pé .....	74
Figura 7: <i>Psicidadania</i> +: Fantoches das emoções, imitar as expressões faciais .....	75
Figura 8: <i>Psicidadania</i> +: A caixa dos medos .....	76
Figura 11: <i>PsiCidadania</i> +: Quadro semanal.....	77
Figura 12: <i>PsiCidadania</i> +: Roda semanal .....	78
Figura 13: <i>PsiCidadania</i> +: A visita da história .....	79
Figura 14: <i>PsiCidadania</i> +: Os sonhos do coração.....	80
Figura 15: <i>PsiCidadania</i> +: desenho da família.....	82
Figura 16: <i>Psicidadania</i> +: Decoração das molduras .....	83
Figura 17: <i>PsiCidadania</i> +: A importância do lar: construção das molduras.....	84
Figura 18: <i>PsiCidadania</i> +: identificação de características pessoais .....	111
Figura 19: <i>PsiCidadania</i> +: Cadeira quente.....	112
Figura 20: <i>Psicidadania</i> +: Registo das características positivas e menos positivas.....	113
Figura 21: <i>Psicidadania</i> +: Decoração das capas dos livros de recordações das sessões.....	114
Figura 22: <i>Psicidadania</i> +: Capas dos livros de recordações das sessões.....	115
Figura 23: <i>Psicidadania</i> +: Jogo do bombardeamento, atribuição das cores a cada aluno.....	116
Figura 24: <i>Psicidadania</i> +: Alunos tentando descobrir as cores do seu abrigo.....	116
Figura 25: <i>Psicidadania</i> +: Exploração do conto “Momotaro”.....	117
Figura 26: <i>Psicidadania</i> +: Exemplos de situações de de interajuda vivenciados no dia a dia....	118
Figura 27: <i>Psicidadania</i> +: Escutando as 4 estações de Vivaldi.....	119
Figura 28: <i>Psicidadania</i> +: Comentário acerca dos sentimentos despertados ao escutar as 4 estações de Vivaldi.....	119
Figura 29: <i>Psicidadania</i> +: Apresentação de sugestões para o cartaz de sala positiva.....	120
Figura 30: <i>Psicidadania</i> +: Preparação do julgamento.....	121
Figura 31: <i>Psicidadania</i> +: Leitura do Livrinho Positivo.....	122
Figura 32: <i>Psicidadania</i> +: Preenchimento da tabela do humor.....	123
Figura 33: <i>Psicidadania</i> +: Preenchimento das fichas de registo.....	123
Figura 34: <i>Psicidadania</i> +: Preenchimento do gráfico das emoções.....	125
Figura 35: <i>Psicidadania</i> +: Momento da alimentação dos bichos da seda e limpeza do caixote..	126
Figura 36: <i>Psicidadania</i> +: Alunos acariciando um dos cavalos da Quinta.....	126
Figura 37: <i>Psicidadania</i> +: Leitura da carta ao Planeta Terra.....	129
Figura 38: <i>Psicidadania</i> +: Visita ao Parque Florestal.....	129

Figura 39: Psicidania +: Cartaz elaborado pelos alunos .....	129
Figura 40: Psicidania +: Par pedagógico junto ao cartaz elaborado pelos alunos.....	129

## Índice de Quadros

Quadro 1: Interdependência entre as forças/virtudes de Peterson e Seligman (2004), e os princípios de Cidadania Ativa (Vilela & Fonseca et al., 2010) .....	31
Quadro 2: Critérios de caracterização do grupo de crianças de Educação Pré-Escolar .....	47
Quadro 3: Símbolos das estratégias utilizadas nas atividades em contexto da Educação Pré-Escolar .....	51
Quadro 4: Síntese das atividades desenvolvidas em contexto da Educação Pré-Escolar .....	52
Quadro 5: Síntese das atividades de exploração desenvolvidas em contexto de Educação Pré-escolar .....	61
Quadro 6: Critérios de caracterização da turma do 3º ano de Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico .....	94
Quadro 7: Símbolos das estratégias de ensino-aprendizagem utilizadas em cada atividade em contexto do Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.....	97
Quadro 8: Síntese das atividades desenvolvidas em contexto do Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico .....	98
Quadro 9: <i>Psicidania +</i> : Síntese das sessões desenvolvidas com a turma do 3º ano de Educação Básica.....	110

## Índice de Tabelas

Tabela 1- Teste da Normalidade Shapiro Wilks .....	134
Tabela 2 - Teste de Wilcoxon .....	134
Tabela 3 - Análise descritiva da Escala do Autoconceito no pré e pós-teste .....	135
Tabela 4 - Correlação entre o autoconceito e o sexo.....	135
Tabela 5 - Análise das dimensões da escala do autoconceito no pré e pós teste.....	138
Tabela 6 - Teste de Wilcoxon .....	139
Tabela 7- Análise descritiva das escalas totais, no pré e no pós teste da Escala de cidadania para crianças ECC.....	139
Tabela 8 - Correlação entre a cidadania e o sexo .....	140
Tabela 9 - Análise das dimensões da escala de Cidadania (ECC) no pré-teste.....	141
Tabela 10 - Análise das dimensões da escala de Cidadania (ECC) no pós-teste .....	141
Tabela 11 - Teste de Wilcoxon .....	142
Tabela 12 - Correlação entre autoconceito e a cidadania .....	143

## Índice de Anexos

Anexos.....	155
Anexo A – Observação em contexto da Educação Pré-escolar (Estágio Pedagógico I) .....	155
Anexo B – Registo de observação das atividades desenvolvidas em contexto de Estágio Pedagógico II .....	168
Anexo C – PsiCidadania +: História dos dedos .....	193
Anexo D – PsiCidadania +: História do Ouriço Artur .....	194
Anexo E – PsiCidadania +: Uma semana na nossa sala.....	195
Anexo F – PsiCidadania +: Versão reduzida da Escala de Auto-conceito.....	196
Anexo G – PsiCidadania +: “A cadeira quente”: registos dos alunos no livro de recordações das sessões. ....	198
Anexo H – PsiCidadania +: “O menino pêssego”.....	200
Anexo I – PsiCidadania +: Comentários a propósito do conto “O menino pêssego”, sobre uma situação em que a turma ajudara o aluno e uma situação em que o aluno ajudara a turma .....	202
Anexo J – PsiCidadania +: Livrinho positivo .....	205
Anexo K – PsiCidadania +: Comentários sobre a visita de estudo à Quinta .....	207
Anexo L – PsiCidadania +: Carta ao Planeta Terra.....	211

## Introdução

No contexto do 2.º ano do Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico surge o presente Relatório de Estágio, o qual visa aplicar os fundamentos da Psicologia Positiva e da Cidadania Ativa na prática pedagógica da Educação Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Ao longo da nossa formação concetual e das práticas pedagógicas que permitiram a construção do presente trabalho, a área da Psicologia Positiva e as suas aplicações à educação, notadamente a valorização da autoestima, bem como a importância das atitudes e comportamentos positivos para o sucesso académico e pessoal, conjugada com a área educativa da promoção de competências de Cidadania Ativa, nas crianças/alunos, foram despertando a nossa atenção e motivação para aprofundar estas áreas interligadas, em benefício do desempenho académico das crianças e da nossa própria formação científica/pedagógica.

Em complementaridade, os contributos da leitura informal do livro “*Pais brilhantes, Professores fascinantes*” do autor Cury (2004), o qual se compromete a discutir “(...) ferramentas psicológicas que poderão promover a formação de pensadores, educar a emoção, expandir os horizontes da inteligência e produzir qualidade de vida” (Cury, 2004, p. 9), foi mais um elemento motivador para entrar nesta aventura de tentar conceber, com orientação, um programa conciliador de alguns dos princípios da Psicologia Positiva e da Cidadania Ativa.

Os princípios mencionados mostram-se intimamente ligados, na medida em que estimulando as forças/virtudes que coadjuvam para o crescimento global (cognitivo, pessoal e social) dos participantes da ação educativa, se contribui para a construção de comunidades com maior envolvimento dos seus cidadãos.

Através da educação, as crianças/alunos são motivados a crescerem num ambiente escolar que promove valores como a justiça, igualdade, responsabilidade, liderança e tolerância (Rivero & Marujo, 2011).

De um modo geral, o objetivo do estágio realizado preconiza uma ação educativa reflexiva, alicerçada nos valores e virtudes, através de uma abordagem de cuidado, confiança e respeito pelas necessidades individuais de cada criança/aluno, com vista ao desenvolvimento positivo, à criação da resiliência perante os obstáculos e à criação de uma crescente consciência crítica de cidadania, num mundo que se quer menos violento e mais justo.

Todo o processo de planificação, ação, reflexão e avaliação, descritos neste Relatório traduzem a intenção de ensinar as crianças a pensar, a agir e a conviver, de um modo positivo e cujas repercussões facilitem um bem-estar geral, servindo como alicerce para uma vida pessoal e escolar saudável e equilibrada.

Como referem Rivero e Marujo (2011, p. 30): “Cada um de nós, desde que vem ao mundo, provoca ondas que se expandem ao contexto social (...) cada acto de bondade ou de maldade que praticamos interfere com a moral e qualidade total da vida humana”.

Com uma vontade intrínseca em formar-me enquanto profissional de educação que procura exercer uma prática pedagógica fundamentada, não só de virtudes intelectuais, mas também de virtudes de carácter, surge o interesse, na qualidade de estagiária, em perceber de que forma se podem desenvolver estas intenções, nomeadamente através da criação de um Programa de Desenvolvimento e de Cidadania Ativa – o *Psicidadania* + - que contemple atividades estimulantes e prazerosas a fim de possibilitar o crescimento das crianças/alunos enquanto pessoas capazes de mobilizar as suas forças de carácter para alcançar os objetivos de desenvolvimento pessoal e social na construção de uma sociedade mais paritária e justa.

Por forma a orientar a nossa prática nos contextos de Estágio Pedagógico I e II, definimos como objetivos gerais a observação dos contextos educativos, a planificação da prática pedagógica de uma forma contextualizada e a reflexão sobre a prática.

Neste processo foi nosso desígnio manter bem viva a intenção de assumir uma abordagem educativa consciente, assente no respeito pela dignidade humana e criando um clima pedagógico positivo na sala de atividades/aulas, fomentando relações interpessoais de qualidade e situações promotoras de Cidadania Ativa.

O Relatório, no que respeita à sua estrutura, ramifica-se em três capítulos. O capítulo I aborda, em primeiro lugar, as características do desenvolvimento e da aprendizagem na infância, em segundo lugar, os fundamentos da Psicologia Positiva e a sua prática em contexto escolar; em terceiro lugar, faz-se uma breve contextualização histórica da evolução do conceito de Cidadania no processo educativo em Portugal, em quarto lugar, reflete-se sobre a relação entre Cidadania Ativa e Psicologia Positiva no ensino Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Finalizando este capítulo, apresenta-se uma alusão acerca de alguns dos Programas de educação positiva existentes em Portugal.

O capítulo II apresenta uma caracterização dos contextos de estágio, nomeadamente, do Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico, no que se refere ao meio

envolvente, à escola, ao grupo/turma e às atividades desenvolvidas durante os períodos de estágio.

O capítulo III expõe o Programa *Psicidania +*, e a sua avaliação, pensado, construído e implementado pela estagiária e pelas suas orientadoras, com base nos fundamentos explanados no capítulo I deste Relatório, como forma de contribuir com uma “ferramenta” para a prática educativa positiva, destinada a todos os docentes que desejem tornar o ato educativo mais consciente e que se preocupem com o florescimento dos seus educandos.

# Capítulo I - A Educação Positiva e a Cidadania Ativa em Contexto Pré-Escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico

No capítulo I apresentam-se os seguintes pontos:

1.1. O Desenvolvimento e a Aprendizagem na Infância	
1.2. A Psicologia Positiva	1.2.1. A Psicologia Positiva aplicada à Educação 1.2.2. O Professor Positivo como Motivador do Ensino-Aprendizagem Consciente
1.3. Breve Contextualização Histórica do Conceito de Cidadania no Processo Educativo em Portugal	1.3.1. Cidadania Ativa e Psicologia Positiva na Educação Pré-Escolar e no 1.ºCiclo do Ensino Básico
1.4. Programas de Educação Positiva em Portugal	

No presente capítulo exploramos os conceitos subjacentes à nossa temática - Educação Pré-Escolar e 1.º Ciclo do Ensino Básico: Programa de Desenvolvimento e de Cidadania Ativa *Psicidadania* +, nomeadamente uma abordagem às características do desenvolvimento da criança, algumas ideias chave sobre a Psicologia Positiva e sobre Cidadania Ativa, bem como alguns dos Programas de Educação Positiva existentes em Portugal.

Como se constata nas Orientações Curriculares para a Educação Pré-Escolar – OCEPE (Silva, Marques, Mata, & Rosa, 2016, p. 8), “[o] desenvolvimento motor, social, emocional, cognitivo e linguístico da criança é um processo que decorre da interação entre a maturação biológica e as experiências proporcionadas pelo meio físico e social”, assim sendo, achamos fundamental começar por abordar, neste capítulo, e de uma forma geral, as características do desenvolvimento e da aprendizagem durante a infância.

A esta abordagem inicial sucede-se uma visão que se pretende o mais clara possível, sobre a Psicologia Positiva, enquanto abordagem científica e aplicada que dá primazia às qualidades humanas, sem deixar de dar importância aos aspetos negativos da personalidade, com os quais se procura trabalhar de modo a harmonizar e fomentar um funcionamento positivo que resulte numa maior qualidade de vida em todas as áreas, nomeadamente, no contexto do nosso trabalho, na educação Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

De acordo com a nossa pesquisa, ao perceber que tanto a Psicologia Positiva como a Cidadania Ativa promovem o desenvolvimento dos alunos nas suas dimensões pessoal e comunitária, importa-nos contextualizar a evolução que o conceito de cidadania teve no processo educativo em Portugal para posteriormente otimizar a relação entre as duas linhas de pensamento e o ensino Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Por fim, encerraremos a abordagem teórica deste capítulo com uma breve contextualização ao nível dos Programas de Educação Positiva criados em Portugal, uma vez que o nosso trabalho utiliza a convergência entre a Psicologia Positiva e a Cidadania Ativa para a criação e implementação do Programa de Desenvolvimento e de Cidadania Ativa, que intitulámos de *Psicidadania* +. Este Programa resultou de uma profunda reflexão, mas, também, de um enorme desafio de contribuir para uma Escola mais Positiva, que melhor prepara para as competências cognitivas, pessoais e interpessoais, como um todo, requeridas às crianças até ao final do 1.º Ciclo do Ensino Básico, e em que os educadores/professores, com a sua formação e prática metarreflexiva, são agentes atuantes na Sociedade do Século XXI.

## **1.1. O Desenvolvimento e a Aprendizagem na Educação Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico**

“Creio que quando a humanidade tiver adquirido plena compreensão da criança encontrará um modo muito mais perfeito de a tratar”.

(Montessori, 1966, p. 42)

Antes de envolver o leitor na nossa temática, sobre a qual conduzimos a prática educativa, nomeadamente, no nosso contexto, em Educação Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico, entendemos ser incompleto apresentar qualquer abordagem aplicada à infância sem antes nos focarmos no que mais deve ser valorizado, isto é, a própria criança.

Uma vez que é nossa intenção exercer uma prática educativa consciente, não poderíamos deixar de fazer uma abordagem geral às características do desenvolvimento e da aprendizagem da criança nesta etapa da vida humana.

A relevância deste ponto está intimamente ligada à formação docente, onde o futuro educador/professor se depara com uma série de questões básicas, nomeadamente: “por onde vou começar?”.

É neste sentido que citamos Tavares e Alarcão (2005), que referem uma razão fundamental para justificar o interesse em saber as características inerentes às diferentes fases do desenvolvimento da criança, para que, como forma de iniciar qualquer planeamento para a prática pedagógica, o educador/professor saiba que para tornar a aprendizagem significativa é muito importante saber onde é que o educando se encontra (estádio de desenvolvimento) para então programar a atividade pedagógica.

Com efeito, a importância em saber mais sobre as características do desenvolvimento humano durante a infância, num contexto de educação, permite definir uma intencionalidade educativa e a condução de processos pedagógicos coerentes e consistentes, nos quais é fundamental “(...) o desenvolvimento de relações afetivas estáveis, em que a criança é acolhida e respeitada (...)” (Silva, et al., 2016, p. 9).

Segundo Piaget (1975), os estádios de desenvolvimento não são mais do que cortes que obedecem a uma ordem de sucessão constante das aquisições, que são assimiladas e integradas nas estruturas seguintes (estádios subsequentes), e quando atingidas permite determinar todas as operações que a estrutura engloba.

Assim sendo, estamos “(...) em presença de um domínio privilegiado, no seio, do qual podemos assistir à formação de estrutura e à sua consecução, em que diferentes estruturas podem suceder-se ou integrar-se segundo combinações múltiplas” (Piaget, 1975, p. 60).

Particularize-se no desenvolvimento cognitivo, o autor preconiza uma sequência de quatro estádios: sensório-motor, pré-operatório, operações concretas e operações formais. No último estádio, o das operações formais, é onde se enquadra a maioria dos adolescentes e adultos, enquanto os três primeiros estádios permitem situar as crianças, sendo que a educação pré-escolar é onde se enquadra desenvolvimentalmente a maioria das crianças do pensamento pré-operatório e o 1.º Ciclo do Ensino Básico, maioritariamente, as crianças do pensamento concreto.

Ressalvamos que “(...) quanto mais as aquisições se afastam das origens sensório-motores tanto mais variável é a sua cronologia, não na ordem de sucessão, mas nas datas de aparecimento” (Piaget, & Inhelder, 1966), devido à influência do meio envolvente.

Nesta linha de pensamento, na Educação, o desenvolvimento está intimamente ligado à aprendizagem, na medida em que a aprendizagem prevê o desenvolvimento da criança/educando, através da dinamização de experiências e oportunidades criadas para o exercício das diferentes capacidades (psico-motoras, cognitivas e afetivas), resultando o desenvolvimento, em simultâneo com a aprendizagem, na transformação da criança/aluno na pessoa capaz de viver em sociedade (Tavares, & Alarcão, 2005).

A aprendizagem comporta uma série de teorias e modelos clássicos, designadamente, comportamentalistas (e.g., Pavlov, Watson e Skinner); cognitivistas (e.g., Piaget, Vygotsky, Ausubel, Bruner e Gardner) e humanistas (e.g., Maslow, Wallon e Rogers), que se adequam em maior ou menor grau à sociedade e ao contexto científico da época em que surgiram.

No nosso entender, a aprendizagem, como objeto de estudo, deve ser vista de modo mais construtivista possível e numa visão holística e integrada dos aprendentes, das suas histórias específicas, contextos de vida e de aprendizagem, tendo em conta as especificidades, as condições e os contextos existentes.

Assim sendo, acreditamos ser fundamental que na educação Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico se promova a formação de profissionais conhecedores do mundo da criança, para que possam planear e assentar a sua ação pedagógica de modo consciente, criando ambientes e atividades plenas de significado.

Tal como referem Coll, Palacios e Marchesi (1996, p. 409), com relação à formação docente, as opções adotadas estão diretamente ligadas com a finalidade da educação, a qual inclui “(...) o desenvolvimento, a aprendizagem, a educação e a cultura, como elementos estritamente imbricados (...)”, revelando-se como um meio para a socialização e a promoção do crescimento pessoal dos educandos.

Nesta linha de pensamento, achamos pertinente caracterizar as crianças dos contextos de estágio, em idades de Educação Pré-Escolar e do 1º. Ciclo do Ensino Básico.

As crianças do grupo de Estágio Pedagógico I, com idades compreendidas entre os 3 e os 6 anos, segundo Piaget e Inhelder (1966) encontram-se no estágio de desenvolvimento pré-operatório (definido dos 2/3 aos 6/7anos), o qual se caracteriza pela interiorização de esquemas construídos anteriormente (aquando do estágio sensório-motor, dos zero aos dois anos).

Tratando-se do estágio que se relaciona com as idades do grupo de Pré-Escolar, as ações e comportamentos são egocêntricos, ou seja, as crianças neste estágio não são ainda capazes de se colocarem no lugar dos outros, no entanto, tal não significa que sejam egoístas, sendo o egocentrismo nesta fase uma forma de funcionamento mental da criança (Piaget, & Inhelder, 1966). É neste estágio de desenvolvimento que as crianças começam a ser capazes de criar símbolos para identificar os objetos do dia-a-dia, demonstrando capacidade de lidar mentalmente com os mesmos.

Sendo o estágio pré-operatório conhecido como “a idade dos porquês”, as crianças questionam tudo o que lhes é dito ou aquilo que veem, no entanto, são capazes de aceitar a aparência dos fenómenos que observam ou as explicações que obtêm, sem fazer uma relação lógica entre os factos, possuindo assim uma perceção global das situações ou experiências vividas.

Em relação às características do pensamento das crianças do grupo de Pré-Escolar, destaca-se o papel da imaginação, sendo bastante apreciado o jogo simbólico, que segundo os autores mencionados, é indispensável ao equilíbrio afetivo e intelectual da criança, pois permite a esta a assimilação do real ao eu, sem coações nem sanções, sendo possível a criação de uma linguagem simbólica plausível de mudança.

O imaginário assume características mentais como o animismo (atribuição de qualidades psicológicas a objetos físicos), o realismo (atribuição de realidades psicológicas a existências físicas), o artificialismo (crença de que acontecimentos

naturais foram produzidos pelo Homem) e o finalismo (descrença no acaso, tudo tem uma justificação) (Piaget, & Inhelder, 1966).

Centrando-nos agora nos alunos da turma de Estágio Pedagógico II, ou seja, no 1.º Ciclo do Ensino Básico, com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos, direcionamos a nossa atenção para uma mudança de estágio do pré-operatório para o estágio das operações concretas onde é possível, do ponto de vista interno, fazer operações – operar (e.g., seriação, correspondência termo a termo, classificação, inclusão, etc.), o estágio denominado por Piaget por operatório concreto (dos 7 aos 11 anos). Neste estágio as crianças já são capazes de compreender a noção de espaço, tempo, casualidade, ordem, velocidade entre outras.

Embora detenham estas noções, a capacidade de abstração ainda depende muito do mundo concreto, porém, vão-se desenvolvendo capacidades que lhes permitem representar ações no sentido inverso daquelas observadas anteriormente, demonstrando capacidades de reversibilidade, ou seja, a capacidade de regressar mentalmente ao ponto de partida (cf. Piaget, & Inhelder, 1996/1979).

Em suma, o desenvolvimento físico e psicológico e a aprendizagem, como referido nas OCEPE (Silva, et al., 2016), influenciam-se mutuamente, tornando-se importante que se conheçam as normas do desenvolvimento, não como etapas pré-determinadas, mas sim como premissas para situar as crianças no seu percurso, individual e próprio, de desenvolvimento e aprendizagem.

Sem desvalorizar o vasto leque de modelos e teorias, a importância e contribuição que cada uma delas trouxe ao papel da Educação até aos dias de hoje, o nosso trabalho e a nossa ação pedagógica baseiam-se numa visão que privilegia o florescimento pessoal através de uma prática assente no desenvolvimento positivo das crianças/alunos, tendo como objetivo último o bem-estar geral e o contributo para a formação do carácter, aspetos estes que nos levam ao tópico seguinte: a Psicologia Positiva.

## **1.2. A Psicologia Positiva**

Os primeiros indicativos da expressão “Psicologia Positiva” surgiram com Abraham Maslow, usando-a como título de um capítulo no seu livro em 1954: “Motivação e personalidade” (Snyder, & Lopez, 2009).

Martin Seligman, psicólogo da Universidade da Pensilvânia, motivado pela falta de conhecimento que a psicologia proporcionava até então ao nível “do que faz com que

a vida valha a pena” (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000, p. 5, citado em Snyder & Lopez, 2009, p. 24), deu início à exploração da Psicologia Positiva, bem como a atribuição deste mesmo nome.

Seligman fez uso da posição como Presidente da Associação Norte-Americana de Psicologia em 1998 para chamar a atenção para a Psicologia Positiva, trabalhando incansavelmente para iniciar conferências e programas de financiamento, para pesquisa e aplicação destas à Psicologia Positiva (Snyder, & Lopez, 2009, p. 24).

No séc. XX, o pensamento sobre “o que há de errado com as pessoas” orientou o trabalho da psicologia aplicada, embora houvesse outros ramos da Psicologia que não se concentravam nos defeitos das pessoas, estes focavam-se nas doenças mentais. No séc. XXI começa-se a olhar para a outra face da pergunta: “o que há de certo com as pessoas?”. Esta é a pergunta que motiva a Psicologia Positiva, a qual se concentra em encontrar as qualidades das pessoas e em usá-las para uma aplicação positiva na vida (Snyder, & Lopez, 2009, p. 17) – o desenvolvimento ótimo.

Segundo Rivero e Marujo (2011, p. 47) é essencial:

[...] saber o que faz as pessoas estarem felizes; o que as torna mais criativas; o que as faz ter coragem, superar situações traumáticas e crescer com estas experiências; que efeitos tem desenvolver o sentido de humor, a alegria, a compaixão, o altruísmo, ou quais os ganhos individuais e coletivos dos atos de generosidade, de gratidão ou de perdão.

De um modo geral, a Psicologia Positiva não pretende desvalorizar a dor e o sofrimento e sim equilibrar os dois lados do ser humano, redirecionando a atenção para o lado positivo, das qualidades e não apenas dos defeitos, podendo assim ser definida como “[a] ciência e as aplicações relacionadas ao estudo das qualidades psicológicas e das emoções positivas” (Snyder, & Lopez, 2009, pp. 17-33).

A Psicologia Positiva definiu, desde o seu início, três metas de estudo e intervenção:

1. As emoções positivas;
2. Os traços positivos;
3. As instituições positivas.

Relativamente à primeira meta, “as emoções positivas”, deve-se perceber como podemos ser melhores especialistas em sentimentos construtivos e adaptativos,

entendendo para que servem e como nos servem, fazendo-os crescer no nosso dia-a-dia, tendo sempre em conta o passado (apeço), o presente (felicidade) e o futuro (otimismo) (Rivero, & Marujo, 2011).

Por sua vez, a segunda meta, “os traços positivos”, dá mais ênfase a traços individuais, fazendo um estudo mais pormenorizado das forças e virtudes humanas, podendo ser a coragem, curiosidade, vontade de aprender, generosidade, autocontrolo, integridade, ética, capacidade de amar e de trabalhar, sabedoria, ou a compaixão (Rivero, & Marujo, 2011).

Dando “(...) uma especial atenção às relações positivas entre as pessoas e à forma como, juntas, podem melhorar a maneira de ser e estar em sociedade” (Rivero, & Marujo, 2011, pp. 49-50), a última meta, “as instituições positivas” é a que tem menor índice de investigação. Esta incide o seu estudo nas forças que estimulam melhores comunidades, como a justiça, a participação social, o envolvimento cívico, a igualdade, a liderança, a responsabilidade, a tolerância, seja em sistemas familiares, escolares, empresariais, comunitários ou nos meios de comunicação.

No campo da Psicologia Positiva, Peterson e Seligman (2004) levaram a cabo um projeto de três anos para descobrir as virtudes em comum das pessoas de várias culturas e religiões; através da análise dos textos mais antigos como a Bíblia, o Alcorão e o Bushido (código Samurai) e nas filosofias de diversos pensadores conhecidos mundialmente. Deste feito, Peterson e Seligman (2004) identificaram seis virtudes de carácter, em todo o mundo, durante mais de 3.000 anos de história, a saber: **sabedoria e conhecimento, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência.**

Uma vez que as 6 virtudes eram difíceis de identificar e medir só por si, foram criadas 24 forças de carácter, as quais se traduzem como os meios para se identificar determinada virtude na pessoa (Peterson, & Seligman, 2004). Nesta linha de pensamento, segundo os autores mencionados, as virtudes identificam-se quando são observadas determinadas características psicológicas (forças de carácter) que são recorrentes em cada pessoa, a saber:

- A virtude **sabedoria e o conhecimento** pode ser expressada através da coragem, criatividade, curiosidade, abertura, exploração de coisas novas e perspetiva.
- A virtude **coragem**, através das qualidades emocionais que incluem atingir objetivos mesmo perante as adversidades;
- A virtude **humanidade**, revela-se através das qualidades emocionais que envolvem tomar conta e fazer amizades;

- A virtude **justiça** faz-se notar através da cidadania, imparcialidade e liderança;
- A virtude **temperança** anuncia-se através das qualidades que protegem contra os excessos;
- A virtude **transcendência** denota-se através das qualidades que se focam no sentido da vida, apreciação da beleza e da excelência.

Seligman e Csikszentmihalyi (2000) salientam a importância de levar os indivíduos a conhecerem as suas forças/virtudes como condição para o seu desenvolvimento pleno e saudável em todos os níveis – psicológico, biológico e social, bem como para a vivência de outros aspetos positivos.

A Psicologia Positiva não se recorre só para prevenir/atenuar doenças/fragilidades mentais, isto é, baseia-se na ideia de que “(...) não chega prevenir o mal; há que fazer crescer o melhor” (Rivero, & Marujo, 2011, p. 50), sendo necessário impulsionar a intervenção no campo da educação positiva, na saúde positiva, nas organizações virtuosas e nas ciências sociais positivas.

Uma vez que a nossa área de intervenção é a Educação, procuramos esclarecer no ponto seguinte, o que se entende por Psicologia Positiva em contexto escolar, bem como os benefícios que esta pode trazer para o sucesso académico dos alunos.

### **1.2.1. A Psicologia Positiva aplicada à Educação**

De acordo com Seligman (2011), a educação positiva é uma visão de educação que dá sempre mais ênfase aos pontos fortes das crianças (entenda-se os educandos), permitindo-os alcançar o seu potencial absoluto (Ramôa, 2016).

Segundo Snyder e Lopez (2009), a escolarização positiva parte de uma abordagem alicerçada no cuidado, confiança e respeito pela diversidade. Seligman (2011) citado por Ramôa (2016, p.13), apoiou-se em provas e estudos fidedignos sobre a adoção de programas de Educação Positiva em escolas, onde se verificou “(...) um aumento da resiliência, de emoções positivas, da assertividade, da criatividade, tal como da prevenção da depressão e o aumento do otimismo, ao inspirar os alunos a refletir acerca das dificuldades de uma forma realista e maleável”. Monge e colaboradores (2012), partilham a perspectiva de que os programas de Educação Positiva deveriam reunir os seguintes pontos essenciais:

1. Todos os temas deverão ser pertinentes e justificáveis ao que se pretende lecionar, sempre baseados em modelos teóricos comprovados e fundamentados no bem-estar e nas emoções positivas;

2. Ter por base uma perspectiva multidimensional, bem como ações pontuais sobre questões específicas (resiliência, inteligência emocional, humor, entre outras);

3. Incluir no currículo do sistema educativo atual atividades multidisciplinares para cada área curricular. Destacam-se três pilares que se podem incluir nos programas de educação positiva: “(...) a ação tutorial (ensinar a pensar, ensinar a ser pessoa, ensinar a conviver...), a educação dos valores e as competências básicas mais abrangentes (autonomia e iniciativa pessoal, competência social e cidadã e competência para aprender a aprender)” (Ramôa, 2016, p. 14).

4. Basear-se num sistema de valores éticos, assentes no respeito pela dignidade humana, potenciando o desenvolvimento saudável e solidário de todos os indivíduos (solidariedade e ajuda mútua).

É de salientar que as emoções positivas são cruciais para o desenvolvimento pessoal e social das crianças, tal como refere Fredrickson (2004), uma vez que as emoções positivas, o otimismo e a felicidade, influenciam em grande parte o bem-estar e a satisfação individual, prevendo comportamentos e atitudes positivas, ensinando a lidar com adversidades, responsabilidades, realização pessoal e objetivos a longo prazo (Ramôa, 2016).

Em suma, tendo em conta Seligman e seus colaboradores (2009), a importância das escolas e dos currículos recorrerem aos fundamentos da Psicologia Positiva, justifica-se pelo facto de ser nos estabelecimentos de ensino que se processam a maioria das interações e experiências das crianças/alunos com pares e adultos intervenientes na ação educativa, sendo este contexto favorável ao desenvolvimento de atividades e de programas curriculares de bem-estar, que são essenciais para uma vida saudável.

Com vista a elucidar o leitor acerca das características essenciais de um educador/professor positivo, que tenha em si o desejo de tornar os seus alunos cidadãos ativos, conscientes em relação a si, aos outros e ao mundo que os rodeia, expomos no ponto seguinte, um conjunto de estratégias pertinentes.

### **1.2.2. O professor Positivo como Motivador do Ensino-Aprendizagem Consciente**

Intentando atingir os pressupostos assentes na Psicologia Positiva (emoções positivas, otimismo, felicidade, participação, autonomia, liberdade, entre outros), o educador/professor deve promover práticas excelentes. Segundo Marques (2011) as práticas excelentes favorecem o florescimento do aluno, uma vez que nas atividades excelentes este tem de mobilizar virtudes intelectuais e de caráter, envolvendo-se assim diretamente na sua aprendizagem e obtendo prazer ao longo do processo.

Por outro lado, as práticas eficazes, também mencionadas pelo autor, procuram, ainda, atingir objetivos externos e só proporcionam prazer quando o aluno conclui com sucesso a atividade.

A importância em privilegiar uma prática excelente está em evitar que os alunos se distanciem da aprendizagem e, pelo contrário, se possam “amadurecer” enquanto pessoas, levando as aprendizagens para a prática da vida quotidiana.

Cury (2004) sugere sete hábitos para que se possa ser um professor fascinante, e que nós aproximamos das características do professor positivo, que passamos a identificar:

1. *Bons professores são eloquentes, professores fascinantes conhecem o funcionamento da mente:*

Professores fascinantes transmitem informações úteis para a experiência de vida dos alunos, transformando as diversas informações em conhecimento e o conhecimento

em experiência. Para isso é necessário que os professores, para além de possuírem uma boa formação académica e dinâmica na exposição de informação, sejam capazes de entender o funcionamento cognitivo, particularmente no que respeita ao papel da memória dos seus alunos, pois para que determinado conhecimento perdure, é fundamental que seja registado na memória através da experiência. O professor fascinante tem de ter em atenção que cada aluno é um ser único e com especificidades próprias. Este hábito permite desenvolver capacidades de gestão de pensamentos, controlando as suas emoções, tornando-se líder de si mesmo para superar perdas, frustrações e conflitos.

2. *Bons professores possuem metodologia, professores fascinantes possuem sensibilidade:*

Professores fascinantes sabem que, para cativar a emoção dos alunos e estimular a atenção, devem fazer uso de diferentes tonalidades de voz enquanto falam, com vista a abrandar os pensamentos dos alunos e assim favorecer a introspeção. Outro aspeto importante é procurar compreender os seus alunos, mantendo a sua tranquilidade mesmo em situações difíceis. Pois só assim consegue demonstrar a sua importância enquanto educador, criando a consciência de que apesar das novas tecnologias serem importantes para o desenvolvimento da ciência, são incapazes de ensinar princípios e valores.

Com este hábito, os alunos desenvolvem tranquilidade, autoestima, estabilidade, capacidade para apreciar o belo, perdoar, criar amizades e socializar.

3. *Bons professores educam a inteligência lógica, professores fascinantes educam a emoção:*

Professores fascinantes trabalham as emoções com inteligência, estimulando

[...] o aluno a pensar antes de reagir, a não ter medo do medo, a ser líder de si mesmo, autor da sua história, a saber filtrar os estímulos estressantes e a trabalhar não apenas com factos lógicos e problemas concretos, mas também com as condições da vida (Cury, 2004, pp. 68-69).

Assim, os alunos estarão preparados para todas as vicissitudes inerentes à sociedade, tornando-se indivíduos sensíveis e com traços de personalidade coerentes.

Este hábito desenvolve nos alunos inteligência emocional e interpessoal, proteção contra o *stress*, segurança, tolerância, solidariedade e perseverança.

4. *Bons professores usam a memória como depósito de informações, professores fascinantes usam-na como suporte da arte de pensar:*

Os professores fascinantes têm em atenção o cumprimento do programa curricular, mas acima de tudo, exaltam a importância em criar alunos com capacidade crítica e de reflexão pois sabem que a própria memória tem como objetivo principal a reconstrução criativa do passado. Deste modo, a educação deverá apelar à criatividade dos alunos, em vez de os tornar em simples autómatas.

Este hábito desenvolve várias competências de cidadania como a consciência crítica, de debate, de interrogação e de trabalho em grupo de uma forma assertiva.

5. *Bons professores são mestres temporários, professores fascinantes são mestres inesquecíveis:*

Este hábito é possível devido ao conjunto daquelas características anteriormente expostas, ou seja, um professor fascinante torna-se inesquecível porque preocupa-se em criar alunos preparados para a vida e capazes de fazerem a diferença na sociedade sem medos nem receios e nunca impondo as suas ideias e saberes. Tudo isto contribui para formar alunos com capacidade de influenciar pessoas recorrendo à sua sensibilidade, sabedoria, serenidade e amor.

6. *Bons professores corrigem comportamentos, professores fascinantes resolvem conflitos em sala de aula:*

Para resolver conflitos, o professor fascinante sabe usar o silêncio como ferramenta para evitar uma resposta tensa que produza mais comportamentos agressivos e lições de moral no momento errado. Pois, nem sempre os alunos nestas situações aceitam estas respostas, ao contrário disto, um momento de silêncio rompe com a expectativa do aluno em aumentar a agressividade perante o conflito e fá-lo questionar a ação do professor. Muitas vezes o professor fascinante poderá contar uma situação ou mesmo uma estória que faça os alunos direcionarem a sua atenção para chegarem a uma conclusão. Estas apelam ao bom senso e levam os alunos uma vez mais a direcionarem-se para o seu interior, podendo avaliar a situação de outra perspectiva.

A chave está em surpreender os alunos nos momentos de conflito com respostas inesperadas mesmo que seja necessário algum tempo de silêncio. A gestão de conflitos em sala de aula é um hábito que permite diminuir a ansiedade, superar crises interpessoais, exercer a socialização e redefinir o foco em si mesmo.

7. *Bons professores educam para uma profissão, professores fascinantes educam para a vida:*

Os professores fascinantes dão antes de tudo, o exemplo, são livres de pensamento e amam intensamente a vida. Cultivam nos seus alunos a autoestima, especialmente naqueles com maior tendência para a exclusão e sentimentos de incapacidade que os possam levar a serem vítimas dos seus traumas. Fomentam o empreendedorismo sem medo de falhar e a vontade de identificar rumos diferentes perante as adversidades, sem desistirem dos seus objetivos iniciais, mas reformulando a forma de os alcançar.

Ultrapassar conflitos psíquicos e sociais, ter espírito empreendedor e estabelecer metas são as principais capacidades intrínsecas a este hábito.

A nossa atuação pedagógica assentou sempre que possível e intencionalmente na promoção dos hábitos acima referidos, numa intenção explícita para atribuir ao processo educativo a apreciação de uma educação para os valores que proporcione aos educandos um desenvolvimento pessoal e social equilibrado, tornando-os cidadãos ativos em oposição a uma conduta de conformismo.

Assim sendo, tal propósito leva-nos ao ponto seguinte, de modo a contextualizar a evolução que o conceito de cidadania sofreu ao longo do tempo, em Portugal.

### **1.3. Breve Contextualização Histórica do Conceito de Cidadania no Processo Educativo em Portugal**

Situando a cidadania nos séculos XX e XXI, no currículo do ensino português, diferenciam-se três períodos de grande destaque, a 1ª República, o Estado Novo e o pós 25 de abril de 1974. O papel assumido pela cidadania, em cada fase da história do país, ostenta a sua importância consoante o foco de atenção, se no Estado/Nação ou na *Pessoa*, “(...) membro que vive, decide, age e se desenvolve nesse Estado/Nação.” (Fonseca, 2011, p. 156).

O final da monarquia e a consolidação da 1ª República compõem um conceito de cidadania centrado no Estado, o qual incentiva um sentimento patriótico elevado, que se reflete num sistema de educação com o objetivo de formar homens aptos a consolidar a República (Fonseca, 2011). A este sentimento patriótico que caracteriza a 1ª República conjuga-se uma moral laica preocupada com o desenvolvimento da coesão social, através da importância dada à dignidade dos cidadãos e da regulação da justiça, bem como uma educação cívica e militar que promove o culto dos símbolos patrióticos, como refere Fonseca (2011).

No Estado Novo (1926-1974), o conceito de cidadania continua aliado ao nacionalismo e ao desenvolvimento da moral dos cidadãos, porém, com a grave crise económica e financeira do país no final da 1ª República, cresce uma doutrina social que exalta o sentimento nacionalista, sob uma nova perspetiva, trata-se da subjugação do indivíduo à Nação, extingue-se a liberdade daquele em função desta Liberdade que é subjugada a uma obediência extrema às leis e regras do Estado (Fonseca, 2011). Por sua vez, a escola é o meio privilegiado para propagar as ideias da ditadura nacional. Assim sendo, a política do Estado Novo serve-se da ignorância dos cidadãos para assegurar a sua integridade enquanto regime político. Neste sentido, estrutura-se um currículo que dá maior relevância às disciplinas de História, Filosofia, Educação Moral e Cívica, formando o ideal de cidadão português, como sendo “(...) devoto de um amor incondicional a Deus e à Pátria (...)” (Fonseca, 2011).

Como refere Nogueira (2015, p. 20), citando Mónica (1978), durante o período do Estado Novo: “[a] escola serviu, essencialmente, de veículo de doutrinação e como forma de inculcar os valores fundamentais do regime: conservadorismo, nacionalismo e catolicismo”.

Com a Revolução de 25 de abril de 1974, deu-se a libertação das forças políticas e sociais que aspiravam promover a democratização do país, assistiu-se a uma ruptura no processo de reforma educativa concebido na Lei de Bases do Sistema Educativo aprovada em 1986, marco histórico para a modernização e abertura do sistema educativo português (Igreja, 2004).

Segundo Fonseca (2011, p. 163), o pós 25 de abril põe em evidência a importância de formar os alunos enquanto “(...) cidadãos autónomos, responsáveis, críticos e reflexivos (...)”, quer no contexto nacional, quer no contexto europeu, de modo que os alunos desenvolvam a sua identidade e o sentimento de pertença.

Ainda Fonseca (2011, p. 162) refere que a Lei de Bases do Sistema Educativo publicada em 1986, instituiu o conceito de cidadania democrática, que caracteriza o cidadão enquanto pessoa e ser comunitário “(...) com responsabilidades e intervenção social (...)”.

A mudança nos planos curriculares reflete-se na criação da área de Formação Pessoal e Social que, segundo as OCEPE (Silva et al., 2016, pp. 33-34, 40), inclui componentes como: “a educação para os valores”, “o reconhecimento e aceitação das características individuais”, “a independência para saber cuidar de si, assumir responsabilidades na sua segurança e bem-estar”, o “reconhecimento de laços de pertença social e cultural” e o “respeito e valorização pelo ambiente natural e social”, entre outros. Valores estes que são, segundo Bolarinho (2018), concretizáveis no contexto educativo através de uma educação para a cidadania, a qual deve “(...) ser ancorada como uma área transversal (...)” (Bolarinho, 2018).

No início do século XXI, surge a expressão “Cidadania Ativa”, que embora controversa, pois o termo “cidadania” já supõe a participação dos constituintes de determinada sociedade, não deixa de fazer sentido pelo facto de ser uma resposta ao atual perfil de cidadão, “(...) um ser apático e acrítico perante os factos do seu tempo (...)” (Fonseca, 2015, p. 216).

A educação para a cidadania assume alguma ênfase em termos regionais, como se constata no Referencial Curricular para a Educação Básica na Região Autónoma dos Açores - CREB (Alonso, Sousa, Gonçalves, Medeiros, & Carvalhinho, 2011), preconizando um conjunto de competências-chave na Educação Pré-Escolar, tendo em conta os fundamentos das OCEPE (Silva et al., 2016) para a Educação Pré-Escolar.

A respeito das competências sociais e de cidadania, o CREB (Alonso et al., 2011), explícita que a criança aprende em contacto com o grupo e com as “instituições e símbolos da vida democrática”, de forma a que se reconheça como membro da sociedade em que se insere, desenvolvendo capacidades para intervir na realidade do seu contexto social (Sousa, 2018).

Nestes contextos, a criança aprende a conviver com regras, atitudes e valores democráticos. As competências a nível social e de cidadania promovem a participação no contexto social e cultural, de uma forma “(...) tolerante, construtiva, cooperada e responsável” (Alonso et al., 2011, pp. 8-9).

Sendo pouco explícitas as competências sociais e de cidadania para o 1.º Ciclo do Ensino Básico no CREB, recorreremos a outro documento curricular em vigor, o

*Referencial para a Área de Formação Pessoal e Social e a Área Curricular Não Disciplinar de Cidadania* (Vilela et al., 2010).

De um modo geral, o Referencial pretende que os alunos “(...) tenham o acesso a uma componente curricular orientada especificamente para o seu desenvolvimento pessoal e social e para a sua realização enquanto cidadãos conscientes, autónomos, responsáveis, reflexivos, críticos, preocupados com os outros e participativos” (Vilela, et al., 2010).

Durante a nossa atuação no contexto dos Estágios Pedagógicos I e II, espelhamos a nossa intenção consciente em desenvolver atividades que tivessem especificamente o intuito de possibilitar o exercício de competências de Cidadania Ativa.

Tal intenção assenta na nossa motivação em desenvolver uma prática pedagógica que trabalhe em conjunto a Psicologia Positiva e a Cidadania Ativa, como componentes intrínsecas ao ensino-aprendizagem, onde os valores e capacidades emocionais são privilegiados como ferramentas indispensáveis para o sucesso das crianças/alunos em todas as áreas da vida.

Pois, como refere Campos (1997), embora se verifique um esforço explícito por parte da Educação na transmissão de valores, através, por exemplo, da criação de disciplinas ou tempos destinados a áreas não curriculares, tal acontece quando os valores não são consensuais com a sociedade; ou quando se verifica que, face às exigências dos dias de hoje no âmbito da realização profissional, a capacitação para a resolução de problemas e o desenvolvimento psicológico (objetivos da educação em relação ao desenvolvimento pessoal e social) tem igual ou mais importância que os objetivos das disciplinas tradicionais.

Como tal, apresentamos de seguida uma abordagem unificadora entre os princípios da Cidadania Ativa e da Psicologia Positiva em relação à educação.

### **1.3.1. Cidadania Ativa e Psicologia Positiva na Educação Pré-Escolar e no 1.º Ciclo do Ensino Básico**

A educação para a cidadania, como referimos anteriormente, com base no *Referencial para a Área de Formação Pessoal e Social e a Área Curricular Não Disciplinar de Cidadania* (Vilela, et al., 2010), engloba um conjunto de competências a serem desenvolvidas pelos alunos, tendo em conta a faixa etária e o nível de ensino que

frequentam, (neste caso, o Ensino Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico), a fim de possibilitar o seu desenvolvimento pessoal e social. Tais competências aliam-se, no contexto do Programa *Psicidania +*, ao estudo das forças/virtudes aprimoradas por Peterson e Seligman (2004).

No quadro seguinte selecionaram-se as competências de desenvolvimento pessoal e social e as competências de cidadania, direcionadas para as idades das crianças/alunos dos contextos de Estágio Pedagógico I e II, fazendo uma correspondência entre estas e as 6 forças/virtudes segundo Peterson e Seligman (2004), definidas no ponto 1.2. deste capítulo.

Quadro 1: Interdependência entre as forças/virtudes de Peterson e Seligman (2004), e os princípios de Cidadania Ativa (Vilela & Fonseca et al., 2010):

<i>Competências de desenvolvimento pessoal, social e de cidadania (Vilela, &amp; Fonseca et al., 2010)</i>	<i>Virtudes (Peterson, &amp; Seligman, 2004)</i>
Conhecimento e aceitação de si enquanto pessoa	Humanidade
Gestão de emoções	Humanidade
Comunicação de forma assertiva	Temperança e Justiça
Respeito por regras de convivência na Escola e na Sociedade	Justiça
Resolução de conflitos de forma não violenta	Temperança e Humanidade
Adotar um espírito crítico, criativo e de abertura à mudança	Sabedoria e Conhecimento
Agir com compreensão e respeito pelas diferenças	Justiça
“Cooperar e agir de forma solidária com os outros”	Justiça e Humanidade
“Agir contra a discriminação e a injustiça”	Coragem
“Desenvolver atitudes de prevenção e de autoproteção”	Coragem

<i>Competências de desenvolvimento pessoal, social e de cidadania (Vilela, &amp; Fonseca et al., 2010)</i>	<i>Virtudes (Peterson, &amp; Seligman, 2004)</i>
“Desenvolver hábitos promotores de saúde”	Transcendência
“Envolver-se na preservação dos recursos naturais”	Transcendência e Justiça
“Desenvolver formas de consumo responsável e sustentável”	Transcendência e Justiça

Partindo do princípio que educar para a cidadania consiste em “preparar os alunos para o seu desenvolvimento como pessoas, tanto na sua dimensão singular como na sua dimensão comunitária” (Fonseca, 2011, p. 5), entendemos que a Educação para a Cidadania se deve aliar à Psicologia Positiva, pois ambas têm o mesmo objetivo, a formação pessoal e social dos indivíduos – o seu desenvolvimento ótimo e a capacidade para agir para o bem comum da sociedade.

Como referem Snyder e Lopez (2009), a dinamização de programas de desenvolvimento positivo com crianças e jovens poderá criar adultos mais capazes. Em termos gerais, o desenvolvimento positivo da criança ou do jovem criará competências, quer físicas quer psicológicas, que servirão para facilitar a sua transição para a vida adulta.

Estes programas são marcados pela concretização de alguns dos nove resultados positivos (Snyder, & Lopez, 2009, p. 109):

- “Promover competências sociais, emocionais, cognitivas, comportamentais e morais”;
- “Estimular a autodeterminação”;
- “Estimular a espiritualidade”;
- “Cultivar uma identidade clara e positiva”;
- “Construir crenças no futuro”;
- “Proporcionar oportunidades de desenvolvimento social”;
- “Estabelecer normas pró-sociais”.

Assim, crianças e jovens serão capazes de criar estratégias de desenvolvimento saudável em instituições que criam ambientes sociais positivos e cultivam recursos que

levam ao crescimento, desenvolvendo programas que estimulam a mudança (Snyder, & Lopez, 2009).

Em suma, a Psicologia Positiva expressa-se em determinadas características pessoais como, “a capacidade para amar e ser amado”, “o altruísmo”, “a espiritualidade”, “a criatividade”, “a coragem”, “a sabedoria”, “a felicidade”, “a tolerância”, “a bondade”, “a gratidão”, entre outros (Oliveira, 2010, p. 15).

Deste modo, a educação, ao desenvolver nas crianças características positivas do desenvolvimento e valores, forma, não só, pessoas de maior bem-estar com a vida em todos os níveis (pessoal, social, emocional e cognitivo), como também, cidadãos mais conscientes, ativos e motivados.

De acordo com Marujo, Neto e Perloiro (2000, p. 21): “[o]s autores mais qualificados para iniciar mudanças na escola e na família são os professores e os pais, não os alunos e os filhos (...)”. Estas pessoas, convivendo com as crianças e jovens a maior parte do tempo, são naturalmente quem mais influência tem na transmissão de atitudes e crenças, as quais se tornam decisivas para o alcance do sucesso ou insucesso das crianças e jovens.

Sendo que a família e a escola assumem os modelos que vão marcar e definir os educandos, e uma vez que esta responsabilidade tem levado a que os educadores se tornem pessoas ansiosas, com sentimentos de culpa e frustração, implode a necessidade de se optar por uma visão positiva sobre tamanha responsabilidade, para que a educação seja feita de um modo consciente e voluntário, a fim de se decidir o que é desejado transmitir (Marujo, Neto, & Perloiro, 2000). Tal necessidade pode ser satisfeita transformando a sala de atividades/aula num ambiente de aprendizagem toldado pelo bem-estar subjetivo, definido como a satisfação com a vida, que conseqüentemente nos leva ao respeito, à motivação e à confiança. Valores estes que são essenciais à aprendizagem, a qual concordamos ser uma “(...) construção pessoal, resultante de um processo experimental, interior à pessoa e que se traduz numa modificação de comportamento relativamente estável” (Tavares, & Alarcão, 2005, p. 86).

O Programa *Psicidania* +, elaborado por nós, com apoio das nossas orientadoras, no contexto de Estágio Pedagógico II, pressupõe desde a sua essência uma dimensão integrada e integradora do currículo formal e informal, na medida em que, para além de estabelecer um diálogo articulado entre as diferentes áreas curriculares, contempla as experiências vividas dos alunos e docentes, contribuindo para uma

aprendizagem mais significativa e profunda, num contexto de desenvolvimento ótimo e de educação para os valores.

Como refere Ausubel, citado por Moreira (1997), tanto maior será a aprendizagem significativa, quanto maior for a relação entre as novas informações e os conhecimentos pré-existentes na estrutura cognitiva dos alunos, sem esquecer que também a realidade de quem ensina constitui um fator importante para o ato de ensinar, na medida em que as experiências do educador servem como exemplos práticos, privilegiando uma dinâmica de interação e humanização da educação.

A criação e implementação do Programa *Psicidadania* + evidencia a necessidade de trabalhar em conjunto os princípios de Cidadania Ativa e da Psicologia Positiva para que, deste modo, se possa transformar a sala de aula num espaço cidadã, caracterizado por um ambiente de relações interpessoais positivas que promovam o desenvolvimento pessoal e social dos alunos, bem como a sua formação enquanto cidadãos críticos e ativos.

De seguida apresentamos alguns dos Programas de Educação Positiva existentes em Portugal.

#### **1.4. Programas de Educação Positiva Existentes em Portugal**

Com a crescente preocupação na implementação de novos programas, capazes de melhorar o interesse dos alunos e de os formar na plenitude do seu ser, em todo o mundo nasceu uma nova corrente na forma de Educar, utilizando como pilar a Psicologia Positiva.

Em vários países já foram inúmeros os programas implementados, sendo que, em Portugal, mais especificamente, são ainda poucos e talvez mal divulgados.

Assim sendo, no contexto teórico da Psicologia Positiva e das intervenções pedagógicas de que temos conhecimento, destacamos três Programas e dois Projetos na desejada educação positiva, a saber, o *Programa Feliz*, o *Programa Click da Mudança – Refletir o Passado – Perspetivar o Futuro*, (ainda em implementação), o *Programa Desafio Ser+* e os *Projetos Educar para o Otimismo e Florescer*, dos quais passamos a elencar as suas principais características.

O *Programa Feliz*, com estudantes do 2º, 3º Ciclo e ensino secundário foi aplicado na zona centro do país, de autoria de Catarina Ferreira, surge no âmbito de uma Dissertação de Mestrado Integrado em Psicologia (Coimbra, 2016).

Todo o seu quadro concetual teve por pilar a Psicologia Positiva e tudo o que dela advém. O *Programa Feliz* (estudo quasi-experimental) teve como principais objetivos o aumento das emoções positivas, das forças de assinatura, do fluxo, do agradecimento, do perdão, da empatia, da resiliência e da atenção plena. Da amostra constaram 140 indivíduos, divididos entre grupo controlo e grupo experimental, esta amostra foi recolhida em dois momentos diferentes, no antes e pós-programa, no Instituto Educativo de Souselas, em Coimbra.

Foram realizadas 11 sessões, divididas em 4 fases: 1) Agradecimento, 2) Atenção Plena, 3) Tema específico da Sessão e 4) Reflexão Final. Cada sessão durou entre 45 minutos a 1 hora.

Quanto aos resultados relativamente ao tempo 1 (antes do programa) entre os dois grupos, ressaltasse o facto de, nas dimensões *Afeto Positivo*, o grupo controlo ter apresentado um resultado médio superior, enquanto que o grupo experimental pontuou mais alto na dimensão *Evitamento*. Constatava-se que, ambos os grupos, no tempo 2 (pós programa) apresentaram resultados semelhantes em quase todas as dimensões. No que concerne ao grupo experimental, do tempo 1 para o tempo 2, verificaram-se alterações significativas nas dimensões *Teste da Barragem*, *Afeto Positivo*, *Ansiedade* e *Evitamento*. Ao passo que, o grupo de controlo manteve-se estável em todas as dimensões, exceto do *Teste Barragem*, existindo uma melhoria significativa.

O *Projeto Click da Mudança – Refletir o Passado – Perspetivar o Futuro*, surgiu como iniciativa do antigo Instituto de Ação Social da Região Autónoma dos Açores (atualmente Instituto de Segurança Social dos Açores) que pretendeu sensibilizar a comunidade escolar (professores, alunos e técnicos) sobre a importância de, conjuntamente, reduzirem a elevada taxa de abandono escolar no arquipélago. A Ilha Terceira abraçou esta iniciativa, realizando o *Projeto Click* na Escola Básica Integrada da Praia da Vitória e desenvolvido no âmbito das aulas de Educação Moral e Religiosa, em colaboração com o Serviço de Psicologia e Orientação.

Este projeto teve como principais objetivos os de:

[f]acilitar a construção e orientação dos jovens para o futuro; [d]esenvolver nos jovens interesses, objetivos pessoais e expectativas de futuro, positivas e concretizáveis; [p]otenciar a capacidade de esperança e otimismo; [e]nvolver a escola e a comunidade na construção de uma orientação coerente dos jovens; [c]riar um projeto transversal aos diversos grupos sociais e culturais da comunidade; (...)

Para a persecução destes objetivos foram realizadas “(...) sessões de partilha de experiências; debate de ideias, em sala de aula; reuniões periódicas da rede de parcerias; diários de *Click de Mudança* (diário pessoal, construído semanalmente ao longo do ano letivo, pelos alunos, a partir de questões colocadas para reflexão); dinâmicas de grupo; visualização de filmes, fóruns temáticos, entre outros procedimentos. Até ao momento abrange 60 jovens.

Os resultados relativamente ao tempo 1 (antes do programa) entre os dois grupos, apresentaram, nas dimensões Afeto Positivo, no grupo controlo, um resultado médio superior, ao passo que o grupo experimental pontuou mais alto na dimensão Evitamento. Constata-se que, ambos os grupos, no tempo 2 (pós programa) apresentaram resultados semelhantes em quase todas as dimensões. No que concerne ao grupo experimental, do tempo 1 para o tempo 2, verificaram-se alterações significativas nas dimensões Teste da Barragem, Afeto Positivo, Ansiedade e Evitamento. Pelo contrário, o grupo de controlo manteve-se estável em todas as dimensões, exceto do Teste Barragem, existindo uma melhoria significativa.

O Programa *Desafio Ser+* foi outro programa de intervenção em grupo de adolescentes, desenvolvido no norte de Portugal, com base no desenvolvimento positivo e funcionamento ótimo dos mesmos. O Programa apresentava como principal objetivo “(...) tornar os adolescentes promotores do seu próprio desenvolvimento, promovendo um comportamento pró-ativo e de iniciativa, através da identificação e otimização das suas experiências positivas da vida, potencialidades e experiências ótimas” (Freire, & Silva, 2015).

Este Programa foi composto por 8 sessões de 90 minutos cada, desenvolvidas semanalmente e divididas por 3 módulos temáticos compostos por 2 sessões, cada.

No que concerne ao primeiro módulo este incidiu na reflexão das experiências positivas da vida e como as mesmas influenciam os sentimentos, comportamentos, pensamentos e no seu processo de desenvolvimento, promovendo um comportamento pró-ativo.

Relativamente ao segundo módulo, este focou-se nas *características individuais positivas e o envolvimento*, com o intuito de os jovens terem a perceção de que as suas características individuais positivas, bem como todo o contexto onde são desenvolvidas, influenciam as atividades diárias e promovem o seu desenvolvimento. Por último, mas não menos importante, o terceiro módulo baseia-se nas *experiências ótimas da vida*.

Ao longo das sessões foi criado um projeto de vida por forma a promover o desenvolvimento positivo, que englobava as principais características positivas, exaltando a importância das suas vantagens para o desenvolvimento dos jovens e das atividades que podem potencializar.

Cumprir referir que no final de cada sessão foi aplicada uma ficha, de modo a que o adolescente refletisse sobre a utilidade de cada uma para o futuro, bem como verificasse os aspetos positivos e negativos, referenciados pelos mesmos nas sessões. Na última sessão foi aplicada uma ficha como forma de perceber quais os aspetos positivos e negativos do Programa e o que foi aprendido ao longo do mesmo.

Como resultados quantitativos, obtiveram um aumento nos índices de “(...) autoestima, autoconceito, bem-estar psicológico e satisfação com a vida após a implementação do programa (...)” (Freire, & Silva, 2015). Relativamente aos resultados quantitativos “(...) demonstraram que a aquisição de conhecimento pessoal, as aprendizagens e as atividades realizadas, constituíram os aspetos mais apreciados pelos adolescentes, que fizeram uma avaliação positiva do programa” (Freire, & Silva, 2015).

Por último, temos como referência do panorama nacional português o Colégio Sá de Miranda que, desde 2004 integra no seu plano educacional projetos assentes na Psicologia Positiva. Começando com a elaboração de um projeto intitulado *Educar para o Otimismo*, este teve como principais objetivos o desenvolvimento de atividades capazes de desenvolver competências facilitadoras de bem-estar, de felicidade e focadas nas características positivas de cada aluno/grupo.

Este Projeto apresentou resultados reconhecidos a nível nacional e divulgados por vários meios de comunicação. De um modo específico os resultados surgem na “(...) redução dos conflitos, valorização da comunicação positiva, mudança de atitudes e competências face às dificuldades e motivação de todos os atores educacionais”.

Na sequência do *Educar para o Otimismo*, o mesmo Colégio elabora um novo Projeto, denominado *Florescer*. Este surge com o objetivo de “(...) materialização de uma nova abordagem à educação, dentro e fora da sala de aula”. O mesmo apresenta estratégias capazes de “(...) promover o autoconhecimento das crianças e ajudá-las a desenvolver as competências necessárias para alcançarem uma felicidade e sucesso escolar consistentes e sustentáveis”.

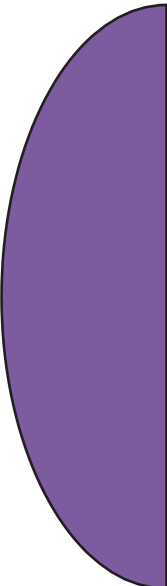

Deste modo, o otimismo, a persistência, a empatia, a autoconfiança, a gratidão e empatia foram algumas das competências trabalhadas.

Conclui-se que os programas e projetos de bem-estar implementados em contexto escolar promovem aptidões e forças que são valorizadas na comunidade, produzindo melhorias refletidas no comportamento e no bem-estar dos alunos, bem como facilitam a participação destes na aprendizagem (Seligman et al., 2009), certamente com implicações no desenvolvimento futuro das pessoas e das comunidades, no caminho do bem-estar, justiça e felicidade.

## Capítulo II - Estágio Pedagógico em Educação Pré-Escolar e Estágio Pedagógico em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico

No capítulo II apresentam-se os seguintes pontos:

### 2. Objetivos e Metodologia dos Estágios Pedagógicos I e II

	<b>2.1. Estágio em Educação Pré-Escolar</b>	2.1.1. Caracterização do Meio Envolverte 2.1.2. Caracterização da Escola 2.1.3. Caracterização da Sala de Atividades 2.1.4. Caracterização do Grupo de Crianças 2.1.5. Ação Educativa na Educação Pré-Escolar
	<b>2.2. Estágio em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico</b>	2.2.1. Caracterização do Meio Envolverte 2.2.2. Caracterização da Escola 2.2.3. Caracterização da Sala de Aula 2.2.4. Caracterização da Turma 2.2.5. Ação Educativa no Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico

## 2. Objetivos e Metodologia dos Estágios Pedagógicos I e II

### Objetivos dos Estágios Pedagógicos I e II

Nos Estágios Pedagógicos I e II, procuramos atingir os seguintes objetivos:

- Observar os contextos educativos dos Estágios Pedagógicos I e II;
- Planificar a prática pedagógica, de forma contextualizada e personalizada, em função do grupo de crianças de Educação Pré-escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico;
- Executar os planos de aula de acordo com os documentos curriculares em vigor para a Educação Pré-escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico;
- Refletir sobre os contextos educativos, as estratégias, as práticas pedagógicas e o seu impacto no processo de ensino-aprendizagem das crianças/alunos;
- Comparar o comportamento das crianças/alunos relativamente a determinados cenários/situações, antes e após, o ensino/aprendizagem dos princípios e valores promovidos pela Psicologia Positiva e pela Cidadania Ativa;
- Ter uma abordagem educativa consciente, assente no respeito pela dignidade humana;
- Criar um clima pedagógico positivo na sala de atividades/aulas com base na promoção de relações interpessoais de qualidade e situações promotoras de Cidadania ativa;
- Meta-refletir sobre a prática pedagógica e, em consonância, encontrar estratégias promotoras do sucesso educativo e do desenvolvimento global das crianças;
- Conceber um Programa de intervenção e promoção do bem-estar direcionado aos alunos do 1.º Ciclo do Ensino Básico - *Psicidadania* + - com base na fundamentação teórica da Psicologia Positiva, visando competências de Cidadania Ativa;
- Implementar o Programa de intervenção *Psicidadania* + no grupo de Estágio Pedagógico II (1º Ciclo do Ensino Básico);

- Comparar o comportamento e auto-estima dos alunos, antes e após a aplicação do *Psicidania +*, com base nos princípios da Psicologia Positiva e da Cidadania Ativa;

Para a concretização dos objetivos expostos anteriormente, adotamos as metodologias de ensino que se seguem.

## **Metodologia dos Estágios Pedagógicos I e II**

No âmbito dos Estágios Pedagógicos I e II foram adotadas metodologias ativas, as quais, segundo Menezes (1998), facilitam a criação de oportunidades para agir significativamente e de um modo desafiador, num contexto de situações reais e cujas ações devem ser alvo de reflexões sistemáticas e ponderadas. Como refere Gross, citado por Almeida (1985, p. 5): “[o] estímulo à intuição, à sensibilidade, à imaginação, à afetividade, ao lado do julgamento, do senso crítico, da reflexão, permitirá a aproximação das verdades globais e criará a riqueza verdadeira dos contactos e das trocas”.

Nesta linha de pensamento e no âmbito de estágio, foram utilizadas estratégias de educação reconstrutiva, onde o estudo exploratório preconizou, essencialmente, atividades que versaram a criação de um clima positivo no grupo/turma e a clarificação de valores e competências associados a uma maior eficácia ao nível pessoal, como por exemplo “(...) abertura à mudança, assertividade, autonomia, atitude pró-ativa, orientação para o presente, realismo, auto-estima (...)” (Menezes, 1998. p. 53) e ainda valores como o “(...) auto-controlo, auto-disciplina, coragem, honestidade, justiça, respeito (...)”, os quais, segundo Lickona (1991, citado em Menezes, 1998. p. 44), são de suma importância para o currículo das várias disciplinas.

Todas estas metodologias tiveram por base o nível de desenvolvimento e aprendizagem das crianças entre os três e os seis anos de idade, no caso da Educação Pré-Escolar (Estágio Pedagógico I) e o plano curricular do ano e da turma atribuída em contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico (Estágio Pedagógico II), seguindo os princípios educacionais que estão na base de uma integração curricular.

Como já foi referido, numa primeira fase, o método foi concretizado através da observação e dinamização de atividades exploratórias no grupo de Educação Pré-Escolar (Estágio Pedagógico I), e posteriormente através da elaboração do Programa de Desenvolvimento e Cidadania – *Psicidania +* - para o 1.º Ciclo do Ensino Básico

(Estágio Pedagógico II), com base nos fundamentos de Psicologia Positiva, destinado a promover atividades e contextos facilitadores do desenvolvimento de forças/virtudes e competências de Cidadania Ativa.

## **2.1. Estágio em Educação Pré-escolar**

### **2.1.1. Caracterização do Meio Envolverte**

A escola de Estágio Pedagógico I distanciava-se de duas das cidades da ilha em cerca de 10 minutos ou menos, facto que favorecia o contacto entre a instituição e as cidades.

Sendo uma comunidade essencialmente piscatória, a base da economia desta assentava precisamente neste sector e também no setor agrícola e industrial, nomeadamente na indústria de transformação do peixe. Em muitos casos, tal permitia uma fácil aproximação entre as crianças e as profissões de muitos dos pais ou outros familiares.

A título de exemplo, durante o Estágio Pedagógico I presenciaram-se situações em que familiares das crianças foram às salas perguntar se as “senhoras professoras” queriam comprar peixe.

Para algumas famílias, a proximidade ao setor piscatório permitia maior rapidez dos processos de fabrico dos alimentos, o que resultava num maior conhecimento das crianças acerca de todo o contexto ligado à alimentação proveniente do mar, das técnicas de pesca e da partilha de vivências naquele meio, histórias contadas por pais, avós, tios ou outros familiares.

A comunidade era extremamente devota à sua fé, especialmente nas festas em honra de Nossa Senhora, onde havia lugar a segunda maior procissão da ilha.

A nível cultural, a localidade contava com edifícios destinados ao desenvolvimento cultural daquela população bem como grupos recreativos que proporcionavam oportunidades ao nível do desenvolvimento de aptidões e talentos das crianças.

Em termos de edifícios culturais, contava com um cineteatro, que possibilitava a realização de eventos escolares, nomeadamente de peças de teatro, bem como a visualização de filmes que, para a realização de palestras/ ações de formação com pais e professores. Contava ainda com um espaço dedicado à exposição de elementos ligados ao mar, onde os alunos podiam observar peças museológicas utilizadas pelos seus antepassados na prática da pesca tradicional.

No que diz respeito ao desporto, a localidade destacava-se positivamente pelos vários clubes desportivos que nela se operavam, os quais eram muito importantes para a dinamização de atividades desportivas em contexto escolar porque permitiam às crianças experimentarem desportos e modalidades que a escola não conseguia oferecer, devido à limitação do espaço, sendo igualmente importantes no processo de promoção da prática de um estilo de vida saudável e na ocupação dos tempos livres das crianças.

### **2.1.2. Caracterização da Escola**

A escola é antes de mais, uma organização – uma unidade social composta por grupos de pessoas intencionalmente agregados (Chiavenato, 1983, citados em, Carvalho, & Diogo, 1994); um sistema – caracterizado pelos comportamentos e interações que produzem lógicas e atos específicos (Bates, 1981, citados em, Carvalho, & Diogo, 1994) e uma instituição – com uma “imagem” que reflete determinada cultura, pelo meio em que se insere, uma certa autonomia que a diferencia de outras escolas e também uma dependência ao sistema educativo de que faz parte, servindo como um instrumento deste (Carvalho, & Diogo, 1994).

Nesta ordem de ideias, importa defini-la, dentro destes parâmetros, como organização, sistema e instituição.

Como organização, a escola do Estágio I contava com 28 docentes, 18 assistentes operacionais, 290 alunos do 1º ciclo e 110 crianças do Pré-Escolar, distribuídas por seis salas.

Enquanto sistema, a escola em questão integrava três projetos, o Projeto Educativo de Escola (PEE), o Projeto ProSucesso e o Projeto Eco-Escola.

A escola era um edifício reconstruído que ficava rodeado por espaços exteriores, sendo estes espaços amplos e com uma parte coberta que funcionava como alpendre, do portão até à entrada para o seu interior.

No espaço circundante à escola encontrava-se um campo de futebol, uma quinta pedagógica, uma estufa e um ginásio.

Na entrada principal do edifício encontrava-se o gabinete da coordenação e um pátio de recreio interior, uma biblioteca e uma sala com computadores, para uso dos alunos.

As várias alas organizavam-se num piso único, com 6 salas do Pré-Escolar, uma sala de apoio educativo, 2 salas do 1º ciclo, um gabinete de apoio com psicólogo escolar,

sala de arrumações, sala de professores, duas casas de banho para crianças, duas para adulto e duas para pessoas com deficiências.

Incluía-se também nesta ala um gabinete de primeiros socorros, o refeitório e um recreio parcialmente coberto, com baloiços e escorrega.

Na outra ala do edifício, contavam-se 12 salas do 1º ciclo e duas de educação especial.

O horário de funcionamento da escola era das nove às quinze horas para o Pré-Escolar e das nove às quinze horas e quarenta e cinco minutos para o 1º ciclo (havendo a possibilidade de variar de turma para turma). O Pré-Escolar almoçava à mesma hora que os 1ºs e 2ºs anos, entre as doze e trinta minutos e as treze e trinta minutos, os 3ºs e 4ºs anos almoçavam das 13 às 13 horas e 30 minutos.

### **2.1.3. Caracterização da Sala de Atividades**

Caracterizada por uma arquitetura moderna, a sala do Pré-Escolar facilitava a entrada de luz natural, com cortinados brancos e motivos de ursinhos em cores suaves, o que conferia um ambiente acolhedor àquele espaço. Esta também era bem equipada a nível de luminosidade elétrica e possuía 6 quadros de cortiça nas paredes, destinados à exposição de trabalhos feitos pelas crianças.

A organização espacial da sala continha 6 áreas distintas, separadas com móveis de arrumação de brinquedos, livros, jogos e outros materiais.

Na área adjacente, existiam duas bancadas fixas e armários de arrumação de diversos materiais para a realização de atividades plásticas, e ainda um lavatório. Ao fundo deste espaço existia uma porta de acesso a outra sala do Pré-Escolar.

Este espaço adjacente era destinado às atividades plásticas, denominado de “área suja”, continha 3 mesas juntas que formavam uma única mesa circular, a qual era usada também no tempo destinado a brincadeiras livres, ao uso da plasticina.

Ao lado do lavatório estava sempre um tabuleiro com copos e um rolo de papel de cozinha.

O centro da sala estava ocupado com as mesas destinadas às atividades pedagógicas e à realização de jogos de tabuleiro (no tempo destinado a brincadeiras livres).

A distribuição dos lugares, adotada pela educadora cooperante, era fixa, cada criança possuía a sua cadeira com o seu nome e um desenho feito pelas mesmas.

A organização dos lugares nas mesas respeitava a ordem das idades (aproximadamente 4 e 5 anos numa mesa e 5 e 6 anos na outra).

Outra área existente no espaço da sala era a do acolhimento, a qual continha um quadro interativo, onde podiam ser projetadas imagens e vídeos do computador.

Este espaço era revestido com tapetes de borracha de várias cores e a entrada para o mesmo fazia-se apenas por um acesso, pois a área do tapete estava limitada pelo armário de jogos de tabuleiro e um biombo de madeira que delimitava o espaço da área da garagem.

Este último espaço referido era pequeno, com capacidade para duas crianças, no qual, existia um armário baixo com prateleiras para os carros de brincar, animais e *legos*.

As outras duas áreas da sala destinam-se à “biblioteca” e à “casinha”.

Na biblioteca havia 3 sofás pequenos e de cores apelativas, bem como um pequeno armário de exposição contendo livros.

A “área da casinha” continha um espaço maior, comparada com a “garagem” e a “biblioteca”, delimitada por móveis pequenos e uma espécie de biombo que imitava paredes com as janelas e uma porta.

A “casinha” continha 2 móveis com roupas de cama e roupas de adultos que as crianças podiam vestir, uma cama pequena, uma mesa de plástico pequena, colorida e redonda, com dois bancos do mesmo estilo, móveis que imitavam uma cozinha, continham os vários brinquedos alusivos a este espaço.

Por fim, existia a “área do computador”, numa pequena secretária ao lado do tapete da área do acolhimento, com o respetivo equipamento tecnológico (computador e impressora). Apenas as crianças de 5 e 6 anos podiam frequentar esta área.

De um modo geral, a sala estava bem equipada a nível de estruturas de apoio e arrumação, brinquedos, jogos e material escolar.

É de referir que continha uma pequena dispensa com prateleiras de arrumação, bastante preenchidas, com materiais pedagógicos diversos.

Havia ainda, à saída da sala, um pequeno compartimento com os cabides destinados às mochilas e casacos das crianças, bem como alguns cacifos para uso das auxiliares de educação.

Relativamente à estrutura organizacional desta sala de atividades, como um dos aspetos menos positivos para a realização de atividades ligadas ao nosso tema de Relatório, temos a referir que o espaço destinado ao acolhimento se tornava pequeno, um

pouco desconfortável e até mesmo pouco higiénico, uma vez que, por exemplo em dias de chuva, as crianças sentavam-se no tapete com os sapatos molhados ou sujos.

Uma alternativa seria adicionar algumas almofadas àquele espaço e as crianças descalçarem-se enquanto estavam no momento de acolhimento e em atividades que envolvessem o conto de histórias, a prática de relaxamento, o diálogo, entre outras.

#### **2.1.4. Caracterização do Grupo de Crianças**

As informações contidas neste tópico resultaram das observações feitas ao longo do Estágio Pedagógico I, nas semanas de observação, com a ajuda da educadora cooperante e ao longo das semanas de intervenção pedagógica.

Os dados foram obtidos através de observações diretas e participantes, das atividades realizadas e em contextos de diálogo.

Como referido, algumas informações foram-nos transmitidas no início do estágio, pela educadora cooperante, como, por exemplo, o facto de ser o primeiro ano que a maioria das crianças frequentava uma instituição educativa.

A educadora cooperante referiu que apenas duas crianças se mantiveram do ano anterior e cerca de 8 crianças frequentaram a creche nos anos antecedentes.

O grupo era constituído por 18 crianças, 11 do sexo feminino e 7 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 4 e os 6 anos de idade, especificamente, 2 crianças de 6 anos, 10 crianças de 5 anos e 6 crianças de 4 anos.

De um modo geral, o grupo apresentava uma distinção entre os seus elementos, visível diariamente, ou seja, de um lado existia um grupo de crianças com semelhanças ao nível dos comportamentos e conhecimentos base, as quais demonstravam sempre maior interesse nas atividades, respeitavam as normas e aceitavam chamadas de atenção, tornando a sua atitude mais adequada.

Participavam nos diálogos, expressando o que sabiam ou o que pensavam sobre o que lhes era apresentado.

Por outro lado, havia crianças que se assemelhavam entre si pelas dificuldades que apresentavam nos aspetos acima descritos, ou seja, demonstravam menos interesse nas atividades, não respeitavam algumas regras da sala, não aceitavam bem as chamadas de atenção (contestando e fazendo “birra”), ou demoravam mais tempo a corrigir determinadas atitudes menos positivas. Participavam com menos frequência nos diálogos, sendo que quando o faziam, não respondiam corretamente na maioria das

vezes.

De forma a proteger a identidade de cada criança, serão atribuídos nomes fictícios, facilitando a diferenciação dos participantes.

Neste contexto, segue-se uma breve descrição das competências e dificuldades do grupo de crianças.

Como já referimos, pudemos verificar que o grupo era bastante heterogéneo, o que não se relacionava, neste caso, diretamente com a diferença de idades existente, como poderemos demonstrar em certos aspetos seguidamente.

Optamos por desenvolver esta caracterização tomando como critério as diferentes áreas de conteúdos e as 6 forças/virtudes definidas por Peterson e Seligman (2004).

Quadro 2: Critérios de caracterização do grupo de crianças de Educação Pré-Escolar

Área de conteúdo	Domínio	Subdomínio	Virtudes de Peterson e Seligman (2004)
1 - Formação Pessoal e Social			Sabedoria e conhecimento
2 - Expressão e Comunicação	2.1 - Educação Física		Coragem
	2.2 - Educação Artística	2.2.1 - Artes Visuais	Humanidade
		2.2.2 - Jogo Dramático/Teatro	Justiça
		2.2.3 – Música	Temperança
		2.2.4 – Dança	Transcendência
	2.3 - Linguagem Oral e Abordagem à Escrita		
	2.4 – Matemática		
3 - Conhecimento do Mundo			

No que respeita à área de Formação Pessoal e Social, tendo em conta que esta é transversal a toda a ação pedagógica e representa a forma como a criança se relaciona consigo, com os outros e com o mundo, procuramos descrever o grupo quanto à autonomia, o respeito, manifestação de curiosidade, opinião crítica, cooperação e manifestação sentimentos.

De uma forma geral, o grupo demonstrou respeito desde o início, tanto perante as

estagiárias como perante a educadora e auxiliar de educação. Apenas duas crianças se destacavam por responder desadequadamente, como era o caso do Martim, que nos chamava com “eh” e respondia “o que é?”, e o caso da Madalena, que quando era contrariada não respondia de forma pouco simpática.

Um exemplo desta situação era quando lhe pediam para se sentar no seu lugar ou para deixar um brinquedo que outra criança tinha escolhido antes dela, fazendo uma birra e gritando “não quero, deixa-me!”.

Em relação à autonomia, apenas 4 crianças pediam mais frequentemente a nossa ajuda na realização de tarefas ou trabalhos, sendo que eram do grupo de crianças mais novas.

Destacamos uma destas crianças, o Tomás, que entrou na escola semanas mais tarde porque fazia “birra” no portão da escola e os pais acabavam por levá-lo de volta para casa. O Tomás estava nitidamente dependente dos adultos pois não realizava qualquer atividade sozinho, não se percebia o que dizia e nunca seguia as nossas indicações, riscando completamente um desenho, por exemplo, sem sequer olhar para ele. Esta criança não demonstrava qualquer motivação no início da nossa intervenção pedagógica.

Relativamente à curiosidade, notamos que sempre que levávamos material ou uma história as crianças perguntavam logo o que íamos fazer e o que era isso ou aquilo.

No desenrolar das atividades o Martim e a Susana eram os mais desatentos, sempre que se perguntava algo, respondiam completamente fora do contexto. Já a Joana, raramente se sentava no seu lugar por mais de 5 minutos, mas quando perguntávamos alguma coisa, sabia responder na maioria das vezes.

Ao nível da opinião crítica não conseguimos observar grandes manifestações durante as primeiras semanas, pois as crianças só participavam se a educadora lhes perguntasse algo diretamente, porém, ao longo do tempo e já no contexto das nossas intervenções, conseguimos destacar 10 crianças que durante os momentos de exploração de conteúdos ou diálogo conseguiam expressar-se fluentemente, sendo que neste grupo se incluía uma criança que nas primeiras semanas nem falava, pois durante a manhã estava sempre muito sonolenta, chegando por vezes a adormecer.

No que se refere à cooperação, uma das crianças obteve sempre grande destaque em relação ao restante grupo, a Maria.

Ao longo do tempo mais crianças começaram a querer ajudar as estagiárias nas tarefas como: distribuir os materiais, arrumar a sala ou auxiliar nas atividades com as

crianças com mais dificuldades, sendo que eram mais as raparigas a fazê-lo do que os rapazes.

Quanto à manifestação de sentimentos, desde o início do estágio até ao final que o grupo de crianças nos “acolheu” com imenso carinho, sendo que uma ou outra criança era mais tímida neste aspeto como é o caso da Marta e do Rui, dos mais novos do grupo.

A Marta era extremamente tímida, só começou a falar em contexto de grande grupo perto do final do período de estágio.

No que se refere à Área de Expressão e Comunicação, sendo que já referimos algumas características que se podem associar ao domínio da linguagem, começaremos por este ponto.

Com grande grau de dificuldade na expressão oral havia 4 crianças: o João, que se apresentava tão sonolento que não nos permitia perceber se falava bem ou não; a Marta, que por ser tão envergonhada, nem falava; o Tomás que veio mais tarde para a escola e ainda se referia a si na terceira pessoa (característica de linguagem até aos 3 anos de idade), sendo que faria 4 anos em breve e não conseguia dar uma resposta que se entendesse.

Por último, o Rui, que também era muito envergonhado e por isso mais difícil era de se conseguir saber se tinha ou não dificuldade em expressar-se através da oralidade.

As restantes crianças expressavam-se muito bem, à exceção do Miguel que pronunciava algumas palavras de forma errada como, por exemplo: “cabi” que significava “acabei”.

Em relação à Abordagem Escrita notava-se grande diferença entre as crianças que tinham frequentado a creche anteriormente, sendo que estas faziam praticamente o seu nome sozinhas.

Serve o mesmo para caracterizar as competências ao nível do domínio da Matemática e do Conhecimento do Mundo, onde as crianças que tinham frequentado anteriormente a creche apresentavam mais conhecimentos do que as outras, sendo que aquelas que tinham vindo pela primeira vez para a escola nem contavam até 5 e algumas não sabiam as cores, era o caso do João.

Por outro lado, as crianças vindas da creche até sabiam dizer as cores em inglês e também, entrando no domínio das Expressões Artísticas, sabiam e lembravam-se de canções que tinham aprendido e dominavam com maior facilidade algumas técnicas de Expressão Visual.

Nas semanas seguintes à observação recebemos mais uma criança para integrar o

grupo, o Júnior.

Em relação às forças de caráter, havia crianças que demonstravam curiosidade e interesse em aprender pois faziam questões e expressavam-se com entusiasmo aquando da dinamização das atividades, porém, também havia crianças no grupo que não demonstravam curiosidade sobre os temas que se abordavam.

No que respeita à criatividade destacavam-se algumas crianças que dedicavam mais tempo às atividades de Expressão Artística e chamavam-nos para que víssemos os seus trabalhos, ao passe que havia crianças que diziam não conseguir desenhar ou pintar ou nos chamavam frequentemente para que as ajudássemos, e ainda crianças que não iniciavam as atividades enquanto não fôssemos ter com elas.

No grupo, algumas crianças destacaram-se pela vontade em ajudar nas tarefas bem como ajudar os colegas com mais dificuldades, revelando capacidade para assumir responsabilidades.

Quanto ao trabalho em equipa, o grupo não demonstrava muitas competências a este nível, pois aqueles que se juntavam para brincar ou fazer atividades eram normalmente os que interagiam mais tempo juntos, ao passe que as outras crianças não procuravam brincar em conjunto ou realizar atividades juntas.

De um modo geral, o grupo de crianças era alegre e respeitava tanto os colegas como a nós, porém salientamos duas crianças que tinham dificuldade em aceitar oposições e frequentemente se envolviam em conflitos.

### **2.1.5. A Ação Educativa na Educação Pré-Escolar**

Tendo em conta as características do grupo de crianças, bem como as características da nossa temática e os nossos objetivos, apresentamos de seguida um quadro que contempla todas as atividades desenvolvidas ao longo do Estágio Pedagógico I, descritas com base nas várias áreas e domínios das OCEPE (Silva, et al., 2016), bem como as forças/virtudes que se procuraram desenvolver (Quadro 2), descrito nas páginas anteriores.


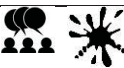








De seguida apresenta-se o Quadro 3, onde se elucida acerca das estratégias de ensino adotadas para a elaboração das atividades em contexto de Estágio Pedagógico I.











Quadro 3: Símbolos das estratégias utilizadas nas atividades em contexto da Educação Pré-Escolar










	Diálogo na área do tapete
	Trabalho de grupo ou trabalho a pares
	Trabalho individual
	Leitura e interpretação de histórias
	Técnicas de Artes Visuais
	Exercícios com fichas de trabalho
	Atividades de exploração para Programa <i>Psicidania +</i>
	Jogo lúdico-pedagógico/ Jogo dramático: em equipas ou em grande grupo
	Sessão de relaxamento
	Material didático diverso
	Canções e dança












No quadro de atividades (Quadro 4), identifica-se em cada atividade as estratégias de ensino utilizadas, através dos respetivos símbolos/imagens, o tom de cor mais escuro para indicar a Área de conhecimento foco e o tom mais claro para a Área de conhecimento associada.











Quadro 4: Síntese das atividades desenvolvidas em contexto da Educação Pré-Escolar









			Áreas e Domínios de Conteúdo								
					Área da Expressão e Comunicação						
							Domínio de Educação Artística				
Calendarização	Estratégia/ Dinâmicas	Identificação das atividades	Formação Pessoal e Social	Conhecimento do mundo	Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	Matemática	Educação Motora	Artes Visuais	Jogo Dramático	Música	Dança
		1. As regras da sala									
		2. A rotina na escola									
3 de outubro		3. Folhas de Outono									
		4. Árvore de Outono									
4 de out		5. O Ouriço de Lã									
		6. Sessão de projeção de sentimentos e ações									
		7. Sessão de relaxamento									
		8. A ardósia mágica									
9 de outubro		9. O nome									
		10. Sessão de projeção de									








Calendarização			Áreas e Domínios de Conteúdo														
			Formação Pessoal e Social		Conhecimento do mundo		Área da Expressão e Comunicação										
							Linguagem Oral e Abordagem à Escrita		Domínio de Educação Artística								
Estratégia/ Dinâmicas		Identificação das atividades			Matemática		Educação Motora		Artes Visuais		Jogo Dramático		Música		Dança		
		sentimentos e ações															
		11. Sessão de relaxamento															
		12. As vogais															
		13. “Adivinha quem é”															
Dia 10 de outubro		14. O espelho															
		15. A minha mão															
		16. Cabelos em Pé															
		17. Sessão de projeção de sentimentos e ações															
		18. Sessão de relaxamento															
		19. Fantoches das emoções															
		20. Caixa dos medos															










Calendarização			Áreas e Domínios de Conteúdo								
			Formação Pessoal e Social	Conhecimento do mundo	Área da Expressão e Comunicação						
					Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	Matemática	Educação Motora	Artes Visuais	Jogo Dramático	Música	Dança
Dia 11 de outubro		21. Fantoches dos 5 sentidos									
		22. A tabela dos sentidos									
		23. Sessão de projeção de sentimentos e ações									
		24. Sessão de relaxamento									
		25. Que sabor é este?									
		26. Língua Gestual									
		27. O esqueleto									
Dia 23 de outubro		28. O esqueleto de cotonetes									
		29. Sessão de projeção de sentimentos e ações									







			Áreas e Domínios de Conteúdo									
						Área da Expressão e Comunicação						
						Domínio de Educação Artística						
Calendarização	Estratégia/ Dinâmicas	Identificação das atividades	Formação Pessoal e Social	Conhecimento do mundo	Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	Matemática	Educação Motora	Artes Visuais	Jogo Dramático	Música	Dança	
		30. Sessão de relaxamento										
		31. T-shirt do corpo humano										
Dia 24 de outubro		32. O cérebro										
		33. Pintura do puzzle cérebro										
		34. Sessão de projeção de sentimentos e ações										
		35. Sessão de relaxamento										
		36. Montagem Puzzle										
		37. Educação físico motora										
	Dia 25 de outubro		38. O coração									
		39. Os pulmões										
		40. Sessão de projeção de sentimentos e ações										

Calendarização			Áreas e Domínios de Conteúdo								
			Área da Expressão e Comunicação								
			Domínio de Educação Artística								
Calendarização	Estratégia/ Dinâmicas	Identificação das atividades	Formação Pessoal e Social	Conhecimento do mundo	Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	Matemática	Educação Motora	Artes Visuais	Jogo Dramático	Música	Dança
Dia 26 de outubro		41. Sessão de relaxamento									
		42. Ficha silhueta									
		43. O estômago e o intestino									
		44. O caminho da comida									
		45. Sessão de projeção de sentimentos e ações									
		46. Sessão de relaxamento									
		47. T-shirt do corpo humano									
*Dia 27 de outubro		48. Os rins, a bexiga e o fígado									
		49. Ficha silhueta									
		50. Sessão de projeção de sentimentos									

			Áreas e Domínios de Conteúdo								
					Área da Expressão e Comunicação						
							Domínio de Educação Artística				
Calendarização	Estratégia/ Dinâmicas	Identificação das atividades	Formação Pessoal e Social	Conhecimento do mundo	Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	Matemática	Educação Motora	Artes Visuais	Jogo Dramático	Música	Dança
		os e ações									
		51. Sessão de relaxamento									
		52. Pão por Deus									
		53. História do pão									
		54. Sessão de projeção de sentimentos e ações									
		55. Sessão de relaxamento									
		56. Cestinha do Pão por Deus									
	(Saída para pedir doces)	57. Dia do Pão por Deus									
		58. Sessão de projeção de sentimentos e ações									
		59. Sessão de relaxamento									

			Áreas e Domínios de Conteúdo								
					Área da Expressão e Comunicação						
							Domínio de Educação Artística				
Calendarização	Estratégia/ Dinâmicas	Identificação das atividades	Formação Pessoal e Social	Conhecimento do mundo	Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	Matemática	Educação Motora	Artes Visuais	Jogo Dramático	Música	Dança
	(Desfile no ginásio em conjunto com outro grupo de Pré-escolar)	60. Desfile de Halloween									
Dia 20 de novembro		61. A visita da história									
		62. O botão dos sonhos									
		63. Sessão de projeção de sentimentos e ações									
		64. Sessão de relaxamento									
		65. Canção e dança Dia Nacional do Pijama									
		66. Jogo do Quincas									
Dia 21 de novembro		67. A família e o amor									
		68. Obrigada por um lar									

			Áreas e Domínios de Conteúdo								
					Área da Expressão e Comunicação						
							Domínio de Educação Artística				
Calendarização	Estratégia/ Dinâmicas	Identificação das atividades	Formação Pessoal e Social	Conhecimento do mundo	Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	Matemática	Educação Motora	Artes Visuais	Jogo Dramático	Música	Dança
		69. Sessão de projeção de sentimentos e ações									
		70. Sessão de relaxamento									
		71. O dia e a noite									
Dia 22 de novembro		72. Uma semana na nossa sala									
		73. O calendário									
		74. Sessão de projeção de sentimentos e ações									
		75. Sessão de relaxamento									
		76. A roda semanal									
		77. Os meses do ano									
Dia 23 de novembro		78. Sessão de projeção de sentimentos									

			Áreas e Domínios de Conteúdo								
					Área da Expressão e Comunicação						
							Domínio de Educação Artística				
Calendarização	Estratégia/ Dinâmicas	Identificação das atividades	Formação Pessoal e Social	Conhecimento do mundo	Linguagem Oral e Abordagem à Escrita	Matemática	Educação Motora	Artes Visuais	Jogo Dramático	Música	Dança
		os e ações									
		79. Sessão de relaxamento									
		80. Os aniversários									
*Dia 24 de novembro		81. Sons do quotidiano									
		82. Instrumento musical									
		83. Sessão de projeção de sentimentos e ações									
		84. Sessão de relaxamento									
		85. Ouve e adivinha									

Como vos é dado a perceber pela leitura do quadro anterior, foram desenvolvidas no total, 85 atividades em contexto da Educação Pré-Escolar, entre as quais duas corresponderam a momentos fixos na rotina, que tinham lugar após o intervalo do almoço.

Os dois momentos fixos que introduzimos na rotina das crianças, aquando das nossas intervenções, foram o “Momento de Projeção de Sentimentos e Ações” e o momento das “Sessões de Relaxamento”, sendo que o primeiro constituía uma preparação para o segundo.

De seguida apresenta-se um esquema-resumo das atividades exploratórias no âmbito da Psicologia Positiva e da Cidadania Ativa desenvolvidas em contexto de Estágio Pedagógico I, onde se identificam as forças/virtudes que se pretenderam explorar nas respetivas intervenções.

Quadro 5: Síntese das atividades de exploração desenvolvidas em contexto de Educação Pré-escolar.

Forças/virtudes trabalhadas com as atividades	Momentos fixos da rotina/Temas explorados	Títulos das atividades associadas a cada Momento/Tema
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Coragem (Integridade, autenticidade, honestidade)</li> <li>◆ Humanidade (Gentileza, amor)</li> <li>◆ Justiça (cidadania)</li> </ul>	1 - Projeção de sentimentos e ações	Projeção de sentimentos e ações: diálogos em grande grupo (momento fixo da rotina)
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Humanidade (Inteligência emocional: reconhecimento de emoções)</li> <li>◆ Temperança (autocontrolo)</li> </ul>	2 - Sessões de relaxamento	2.1. “Inspira-expira” 2.2. “Sou um gato” 2.3. “No jardim” 2.4. “Ouriço” 2.5. “O senhor polegar”
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Sabedoria e conhecimento (domínio de novas habilidades, curiosidade,)</li> <li>◆ Coragem (autenticidade)</li> </ul>	3 - Sessões de conhecimento e exploração da identidade	3.1. “O nome” 3.2. “Adivinha quem é” 3.3. “O espelho”
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Humanidade (inteligência emocional: reconhecimento de emoções)</li> <li>◆ Temperança (auto controlo)</li> </ul>	4 - As emoções	4.1. “Cabelos em pé” 4.2. “Fantoches das emoções” 4.3. “A caixa dos medos” 4.4. “Uma semana na nossa sala”
<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ Humanidade (amor)</li> <li>◆ Transcendência (esperança, otimismo, gratidão)</li> </ul>	5 - Os sonhos	5.1. “A visita da história” 5.2. “O botão dos sonhos” 5.3. “A família e o amor” 5.4. “Obrigada por um lar”

As atividades que aqui se apresentam tiveram em conta as características do grupo de crianças, nos diversos aspetos que se puderam observar nas primeiras semanas, como se enuncia no ponto 2.1.4. (caracterização do grupo de crianças).

Assim sendo, em cada atividade são identificadas nos títulos as forças/virtudes que se pretenderam desenvolver, tendo em conta a relação feita entre os princípios de Psicologia Positiva e Cidadania Ativa, ilustrados no “Quadro 1”.

Como já referimos, as atividades relacionadas com o tema de Relatório de Estágio constituem as atividades de exploração do Programa *Psicidadania +*, com as quais tivemos como objetivos centrais o desenvolvimento de algumas das forças/virtudes definidas por Peterson e Seligman (2004), bem como a comparação do comportamento das crianças relativamente a determinados cenários/situações, antes e após o ensino/aprendizagem dos princípios e valores promovidos pela Psicologia Positiva e pela Cidadania Ativa, auferidos através do registo de observações (Anexo A).

Como principais objetivos para a nossa ação em contexto da Educação Pré-Escolar, foi nossa intenção desenvolver as competências previstas no documento das OCEPE (Silva, et al., 2016), associadas às temáticas e aos conteúdos que se abordaram, estabelecendo uma ligação entre estes e o desenvolvimento das forças/virtudes de Peterson e Seligman (2004).

**◆ Vivência da força/virtude Coragem (Integridade, autenticidade, honestidade), Humanidade (Gentileza, amor) e Justiça (cidadania), enquadrada no momento 1 - Projeção de sentimentos e ações:**

Este momento era reservado para a criança contar alguma situação decorrida no recreio, como forma de proporcionar um momento de partilha organizado, em que a mesma não recorresse a uma forma de chamar a atenção e sim tivesse um tempo dedicado ao que queria ansiosamente contar. Neste espaço de tempo eram discutidos alguns pontos de vista diferentes e, se necessário, encontradas soluções para os “problemas” do recreio.

Estes momentos de partilha decorriam imediatamente após o intervalo da hora de almoço e tinham lugar na área do tapete, como forma de preparação para o momento de relaxamento.

A projeção de sentimentos e ações surgiu após se ter observado que as crianças ao chegarem à sala queriam todas falar ao mesmo tempo, desordenadas, sem regras e a

contar o que tinham feito, bem como, por vezes, entravam algumas a chorar e a queixarem-se dos colegas, tornando a entrada na sala um pouco conturbada e desorganizada. Com esta atividade pretendeu-se concretizar o objetivo referente à minha intenção em assumir uma abordagem educativa consciente, assente no respeito pela dignidade humana e através da criação de um clima pedagógico positivo na sala de atividades, fomentando relações interpessoais de qualidade e situações promotoras de Cidadania Ativa.

Neste sentido, atenta ao comportamento das crianças, achei pertinente criar este momento na rotina da escola, aliando a minha ação educativa a uma das metas da Psicologia Positiva, referente ao modo como podemos fazer crescer no nosso dia-a-dia sentimentos construtivos e adaptativos (Rivero, & Marujo, 2011), uma vez que este momento possibilitava a resolução de conflitos através do diálogo.

No que se refere aos conteúdos pedagógicos, estes momentos permitiam explorar a componente referente à convivência democrática e de cidadania, bem como o desenvolvimento da comunicação oral.

Para dar início à projeção de sentimentos e ações, pedia que fizessem silêncio e posteriormente colocassem o dedo no ar quem quisesse falar; conforme decorria o diálogo ia solicitando que os colegas dessem a sua opinião e sugestões de alternativas para as situações problemáticas.

Como forma de potenciar o desenvolvimento da linguagem oral, aproveitava a oportunidade de corrigir o vocabulário das crianças, pedindo que repetissem determinadas palavras pronunciadas incorretamente.

O momento enunciado vai de encontro ao que Cury (2004) refere, quando diz que um professor fascinante é aquele que educa a emoção, estimulando a criança a saber lidar com problemas concretos e sobretudo com condições da vida diária, desenvolvendo a inteligência emocional, preparando-se para as vicissitudes da sociedade.

As crianças aderiram com entusiasmo e foram progressivamente tornando a sua participação mais organizada, sem intervir na vez do outro. Ao longo do tempo, mais crianças foram participando no diálogo.

Com este momento pude verificar quais as crianças que tinham maior à vontade em partilhar as suas vivências, bem como quais eram as crianças mais tímidas, procurando incentivar a sua participação neste contexto.

◆ **Vivência da força/virtude Humanidade (Inteligência emocional: reconhecimento de emoções), Temperança (autocontrole), enquadrada no momento 2 - Sessões de relaxamento:**

Constituindo-se como o primeiro momento fixo na rotina do grupo de crianças do Pré-Escolar, as sessões de relaxamento foram constantes ao longo de todas as minhas intervenções pedagógicas.

Para os momentos de relaxamento, foram utilizadas estratégias diferentes de sessão para sessão, consoante os objetivos pedagógicos das atividades que se sucediam nos respetivos dias.

Com as sessões de relaxamento pretendeu-se exercitar as diferentes capacidades psicomotoras e cognitivas das crianças, de forma a estimular a função simbólica/imaginação, criatividade e exploração de si e do mundo circundante, próprias do estágio pré-operatório que, segundo Piaget (1966), caracteriza o pensamento em idade pré-escolar, o qual deve ser



Figura 1: PsiCidadania +: sessão de relaxamento

assimilado de forma a promover/consolidar aprendizagens que são fundamentais para o desenvolvimento do estágio de desenvolvimento subsequente.

A introdução deste momento na rotina surgiu depois de se ter observado que a seguir ao intervalo mais longo (almoço), as crianças voltavam para a sala agitadas, dificultando a sua concentração durante a abordagem dos conteúdos e a execução das atividades.

Nestes termos, consideramos promover uma estratégia que lhes permitisse retomar à calma, pois segundo Ovén e Disenmyer (2018), o relaxamento ajuda a desenvolver a consciência corporal, a atenção plena no momento presente, a prática do silêncio, a inteligência emocional e a visão positiva de si. Concretizou-se assim o nosso objetivo de criar um ambiente propício ao desenvolvimento da autoestima, do amor próprio e do autoconhecimento, aspetos fundamentais para a definição da personalidade das crianças, num alicerce de bem-estar, que futuramente as leve a serem cidadãos ativos na sociedade.

Quanto à operacionalização das sessões de relaxamento, estas foram inspiradas nas sessões apresentadas por Guillaud (2006), no seu livro “*Relaxar as Crianças no*

*Jardim-de-Infância*”. As sessões duravam cerca de 5 minutos e eram realizadas na área do tapete, onde as crianças se sentavam nos seus lugares habituais ou se deitavam no espaço disponível, consoante a estratégia da sessão.

De seguida explicitam-se os objetivos, conteúdos e estratégias utilizadas ao longo dos momentos de relaxamento.

◆ **Vivência da força/virtude Humanidade (Inteligência emocional: reconhecimento de emoções), Temperança (autocontrolo), enquadrada no momento 2 - Sessões de relaxamento, 2.1. “Inspira-expira”:**

As sessões de relaxamento começaram por ser focadas na respiração, pois, tal como explicou Ovén (2018, janeiro), o primeiro foco para a concentração no momento presente é exatamente a respiração, pois servirá como uma “âncora” para o cérebro, uma vez que este, enquanto está focado nas sensações do corpo, não produz tantos pensamentos.

Esta estratégia tinha como objetivos a tomada de consciência da própria respiração e o domínio progressivo da mesma.

Inspirada na sessão de Guillaud (2016): “o balão”, esta técnica adaptada por mim tomou o nome “Inspira-Expira” para que as crianças associassem as designações a cada movimento respiratório e também porque estavam a ser trabalhados naquela semana conteúdos pedagógicos sobre o corpo humano, associados à área do Conhecimento do Mundo.

Assim sendo, era pedido às crianças que no primeiro minuto fossem inspirando e expirando ao comando da minha voz (enquanto isto, ia demonstrando e apontando para o nariz aquando da inspiração e para a boca aquando da expiração), para que associassem os dois movimentos. De seguida ia pedindo que fossem segurando o ar na barriga, observando o aumento e a diminuição de volume da mesma, progressivamente ia aumentando o tempo durante o qual deviam segurar o ar. Esta técnica permitiu às crianças a tomada de consciência da própria respiração, bem como a libertação de tensões na zona da barriga (Guillaud, 2006), permitindo em simultâneo trabalhar a consciência corporal e a concentração.

Este momento decorreu desde o início com muita receptividade por parte do grupo, sendo que até parecia ser algo natural. As crianças na sua maioria fechavam os olhos e algumas adotavam uma posição de meditação tradicional, até a criança diagnosticada

com autismo se sentava no tapete, embora não ficasse totalmente em silêncio por muito tempo nem fechasse os olhos.

Neste sentido, as crianças retornavam à sala de atividades mais calmas pois já sabiam que iríamos ter um momento de relaxamento após o intervalo do almoço, revelando assim um maior controle emocional e maior abertura às novas aprendizagens que se seguiam.

◆ **Vivência da força/virtude Humanidade (Inteligência emocional: reconhecimento de emoções), Temperança (autocontrole), enquadrada no momento 2 - Sessões de relaxamento, 2.2. “Sou um gato”:**

Outra estratégia utilizada nas sessões de relaxamento foi a técnica do gato, inspirada na sessão de relaxamento de Guillaud (2006), intitulada: “Flexibilização”. Através da técnica “o gato”, as crianças aprenderam a relaxar os ombros e os braços, à medida que imaginavam ser um gato. Para concretizar esta técnica começava por pedir às crianças que imitassem um gato que estava a dormir, progressivamente o gato ia acordando muito calmamente, primeiro começava por esticar as patas frontais (braços); depois esticava as unhas (os dedos), de seguida levantava a cauda (o rabo), mantendo o peito no chão. Em seguida o gato recolhia as patas frontais (braços) para junto do corpo (assentes nos cotovelos e joelhos), muito devagar o gato esticava as patas para cima, primeiro uma e depois a outra (braços e ombros), e de seguida deixava cair as patas para baixo (relaxamento de ombros e braços). A sessão terminava com uma leve sensação de calma e de despertar.

As crianças achavam muita piada a este exercício e acabavam a sessão de bom humor.

Esta técnica de relaxamento permitiu às crianças o desenvolvimento da flexibilização e o relaxamento profundo dos músculos (Guillaud, 2006), trabalhando assim a coordenação motora, fazendo uma ligação entre o domínio da Educação Física e a área de Formação Pessoal e Social, que segundo as OCEPE (Silva, et al., 2016), a Educação Física assume uma abordagem global, preconizando um espaço de interação entre a criança, os outros, o espaço e os objetos.

A atividade permitiu às crianças identificarem as partes do corpo e tomarem consciência de si mesmos em relação ao aspeto físico do ser, articulando esta

competência ao nível da educação física, com a área de formação pessoal e social, através da técnica de relaxamento que promoveu um hábito de vida saudável.

◆ **Vivência da força/virtude Humanidade (Inteligência emocional: reconhecimento de emoções), Sabedoria e conhecimento (adotar um espírito criativo), enquadrada no momento 2 - Sessões de relaxamento, 2.3. “No jardim”:**

Nalgumas sessões de relaxamento foi utilizada a estratégia “No jardim”, que consistiu em estimular a imaginação das crianças.

Era pedido que imaginassem que estavam deitadas num jardim e progressivamente era adicionada uma imagem sensorial, desde uma cor a um cheiro ou sensação de alegria e de bem-estar. Uma vez mais, aquando da utilização desta técnica nas respetivas intervenções, as crianças aderiram com empenho, ficando deitadas em silêncio e com os olhos fechados.

Segundo Alencar (1991), a imaginação da criança é de extrema importância para o seu desenvolvimento social, emocional e intelectual, configurando um dos recursos de que poderá dispor para ultrapassar psicologicamente situações adversas.

Esta técnica, à semelhança da sessão “O pai Natal” de Guillaud (2006), permitiu às crianças, para além do trabalho de imaginação, o relaxamento do espírito e do corpo.

Neste sentido, esta estratégia era utilizada principalmente nas intervenções em que se seguiam atividades de expressão plástica, de modo que a criança pudesse fazer uso da experiência anterior para projetar nas suas criações, atributos diversos, através das cores e/ou de outros materiais disponíveis, permitindo um espaço para a expressão da criatividade, uma vez que esta é entendida, segundo a perspetiva da Psicologia Positiva, como um traço positivo do funcionamento humano.

◆ **Vivência da força/virtude Humanidade (Inteligência emocional: reconhecimento de emoções), Temperança (autocontrolo), enquadrada no momento 2 - Sessões de relaxamento, 2.4. “Ouriço”:**

Esta técnica consistia em imitar o ouriço, contraindo o corpo e seguidamente relaxando.

Inspirada na sessão de relaxamento de Guillaud (2006): “O gorila”, esta técnica, adaptada por mim, permitiu às crianças a consciencialização e reconhecimento das tensões musculares para que soubessem como e quando precisavam de relaxar.

No final, as crianças, por sua iniciativa, davam sugestões de outros animais para se realizar esta mesma técnica de relaxamento, revelando características do pensamento criativo, que segundo Alencar (1991, p. 29), pode ser demonstrado através da “(...) quantidade de ideias diferentes sobre um mesmo assunto”; revelando assim que as sessões de relaxamento produziram os efeitos desejados.

O que começava como um momento de agitação à entrada da sala, tornava-se rapidamente num momento de relaxamento e diversão, assim sendo, as crianças preparavam-se para as atividades que se seguiam, com maior tranquilidade e abertura às novas experiências.

◆ **Vivência da força/virtude Humanidade (Inteligência emocional: reconhecimento de emoções), Temperança (autocontrole), enquadrada no momento 2 - Sessões de relaxamento, 2.5. “O senhor polegar”:**

Esta foi uma técnica realizada na sua íntegra segundo Guillaud (2006), consistindo em levar a concentração das crianças para os dedos das mãos e em praticar o ato de sussurrar.

Assim, era contada uma pequena história com os dedos (Anexo C), na qual eu ia mostrando os diferentes passos e as crianças iam imitando com as suas mãos.

Ao longo da história íamos encolhendo os dedos, de modo que no final ficava apenas o dedo polegar escondido, depois de todos os dedos estarem encolhidos, variando entre sussurros e momentos de silêncio, na segunda parte da história adicionavam-se os nomes dos dedos e aumentava-se o tom de voz, até que finalmente se acordavam todos eles, sacudindo a mão e procedendo assim ao relaxamento.

Esta técnica, segundo Guillaud (2006), permite também a aquisição de vocabulário para as crianças entre os 3 e os 4 anos (designação de cada dedo).

As crianças seguiram os passos de relaxamento com atenção e empenho, as atividades que se seguiam decorriam calmamente e as crianças foram progressivamente demonstrando maior concentração no decurso das atividades.

**◆ Vivência da força/virtude Sabedoria e conhecimento (domínio de novas habilidades), enquadrada no momento 3 – Sessões de conhecimento e exploração da identidade:**

Atendendo a que as crianças do grupo frequentavam pela primeira vez a escola, e tendo em conta o que pudemos observar nas primeiras semanas, considerámos fundamental que as crianças criassem uma base de afirmação identitária/socialização sólida, primeiro para consigo e depois para com os outros e o mundo que as rodeava, para que o seu papel no grupo fosse delineado de uma forma positiva e as suas aprendizagens mais produtivas.

Assim sendo, tal como se inicia o enquadramento teórico do nosso trabalho, o tema da identidade está intimamente ligado ao facto de se ter dado primeiramente importância ao conhecimento que o educador deve ter sobre o desenvolvimento da criança, o qual se pretende, na nossa visão positiva e de cidadão ativo, o mais holístico possível.

Tal propósito vai de encontro ao que é descrito nas OCEPE (Silva, et al., 2016), quando se lê que um dos fundamentos e princípios educativos para a idade pré-escolar é que o desenvolvimento e a aprendizagem sejam vertentes indissociáveis.

Deste modo, consideramos dar início ao tema da identidade, enquadrado na área de Formação Pessoal e Social, por nos permitir situar o grupo de crianças nos diferentes estádios de desenvolvimento (segundo a perspetiva de Piaget), através de atividades que nos permitissem observar determinadas características pessoais e planificar a ação educativa de modo coerente e consistente, criando oportunidades para o exercício das diferentes capacidades: psicomotoras, cognitivas e afetivas (Tavares, & Alarcão, 1992).

Neste contexto específico, com as sessões de conhecimento e exploração da identidade, pretendemos trabalhar os conteúdos da área de Formação Pessoal e Social, respeitantes à construção da identidade e da autoestima; independência e autonomia; consciência de si enquanto aprendiz e convivência democrática e de cidadania.

No início do Estágio Pedagógico I, verificámos que as crianças que frequentaram a creche antes da escola possuíam maior determinação na tomada de decisões e na partilha de opiniões, revelando maior segurança em si mesmas e naquilo que sabiam.

Assim sendo, foi nosso intuito estimular as crianças com mais dificuldades nos aspetos referidos e incentivar a interajuda.

Salientamos que o desenvolvimento da comunicação oral é uma competência central e transversal a todas as áreas do saber.

◆ **Vivência da força/virtude Sabedoria e conhecimento (curiosidade), enquadrada no momento 3 – Sessões de conhecimento e exploração da identidade, 3.1. – “O nome”:**

Esta atividade foi planejada tendo em conta uma das aprendizagens previstas na área de Formação Pessoal e Social das OCEPE (Silva, et al., 2016): a identificação das suas características individuais, neste caso o nome próprio, como parte intrínseca do conhecimento de si.

Como refere Silva (2008) o trabalho de escrita com o nome próprio é importante para que a criança faça uma associação entre a sua identidade e a representação gráfica correspondente.

Assim sendo, a atividade consistiu em escrever a primeira letra do seu nome num prato com areia, motivando a aprendizagem através de um material que envolvesse o tato, importante ação na fase de desenvolvimento das crianças em idade pré-escolar. A escrita da primeira letra do nome havia sido introduzida já nas duas semanas

anteriores, através do mapa de presenças criado por mim e pela colega de estágio.

Num segundo momento da atividade, as crianças receberam fichas com a primeira letra do nome ou o nome a tracejado, consoante o grau de dificuldade que cada criança tinha observado através da escrita no quadro de presenças.

Por fim, as crianças receberam um pequeno cartão com o seu nome e um conjunto de molas para que as colocassem encaixadas no cartão, sendo que para elas,



Figura 2: PsiCidadania+: escrita da 1ª letra do nome na areia



Figura 3: PsiCidadania+: Completar os traços



Figura 4: PsiCidadania+: Associar as letras ao nome próprio

como refere Bouton (1975), a reprodução das unidades gráficas é interpretada como um jogo de imitação, através do qual adquirem o sentido direcional da escrita.

Esta estratégia foi muito apreciada pela educadora cooperante, que sugeriu posteriormente a sua utilização sempre que fosse necessário escreverem o nome nos seus trabalhos.

Com esta atividade as crianças puderam ter a perceção das características do seu nome, comparando a sua extensão com os nomes dos colegas, evocando desta forma a aprendizagem matemática de uma forma bastante simples, através das primeiras contagens (quantidade de letras do nome).

**◆ Vivência da força/virtude Sabedoria e conhecimento (curiosidade), enquadrada no momento 3 – Sessões de conhecimento e exploração da identidade, 3.2. – “Adivinha quem é”:**

Esta atividade caracteriza-se por juntar a dinâmica de um jogo de formato *puzzle* à imagem da criança. Nas mesas de trabalho, cada criança recebeu várias tiras recortadas, contendo partes de um rosto e uma letra do nome. Ao juntarem as peças, as crianças descobriram que o rosto era o seu e ao mesmo tempo que o seu nome só estaria concluído corretamente se a imagem do rosto também tivesse as várias partes na posição correta.

Com esta atividade, associaram-se dois aspetos que caracterizam a identidade da criança, o seu aspeto físico e o nome próprio, através de uma estratégia lúdico-pedagógica que se desenvolveu em dois momentos, o primeiro, no qual, para além de cada criança fazer o seu *puzzle*, pude depois trocar com outro colega, e o segundo momento, consistindo em dialogar, no tapete, acerca das características da imagem e do nome de cada criança.

Em relação aos conteúdos estabelecidos nas OCEPE (Silva, et al., 2016), nomeadamente nas áreas de Formação Pessoal e Social e de Expressão e Comunicação (domínio da Matemática), estes foram referentes não só à identificação e comparação das características individuais, mas também à identificação da quantidade, conteúdo matemático subjacente às diferenças entre os *puzzles*, pois uns tinham mais peças do que outros, devido à quantidade de letras do nome próprio.

◆ **Vivência da força/virtude Coragem (autenticidade), enquadrada no momento 3 – Sessões de conhecimento e exploração da identidade, 3.3. – “O espelho”:**

Como o próprio nome indica, a atividade proposta consistiu em utilizar um espelho para que cada criança observasse o seu reflexo e dissesse o que via, possibilitando a compreensão do grau de apreciação crítica que cada criança tinha sobre si e os aspetos que identificava na sua imagem.

Com esta atividade pretendeu-se que as crianças identificassem as suas características e as distinguissem dos demais, trabalhando a componente da área de Formação Pessoal e Social respeitante à construção da identidade e autoestima.

No que refere à área de Expressão e Comunicação, convocou-se como aspeto a ser observado a linguagem oral, no sentido de estimular a criança a comunicar a sua visão, em contexto e através da construção de frases com o uso de adjetivos, de modo a enriquecer o seu vocabulário.

As crianças vinham à vez colocar-se diante do espelho e falar sobre o que viam, o que não foi facilmente explorado, pois tiveram muita dificuldade em falar sobre elas próprias.

As principais características que as crianças indicaram foram ao nível do seu aspeto físico, sendo que a única diferença foi relativa a uma criança do sexo masculino que referiu uma característica de personalidade: “vejo um malcriado”, ao qual perguntei porquê e a criança respondeu que era o que a mãe lhe dizia quando ele se “portava mal”.

Depois desta afirmação tentei perguntar outras características que a criança se lembrasse sobre si mas esta não referia muitas outras, voltando o seu foco para o aspeto físico.

Esta atitude veio reforçar a necessidade de se trabalhar a identidade e autoestima na vertente dos traços positivos, possibilitando assim a definição das atividades futuras a desenvolver nas intervenções.

Embora a atividade não tenha surtido o efeito desejado não poderá ser vista como uma falha pois como refere Bissoli (2005), citando Leontiev (1978), a infância é uma etapa fundamental para o desenvolvimento da personalidade, no entanto, as crianças durante este período ainda não têm consciência do desenvolvimento da sua

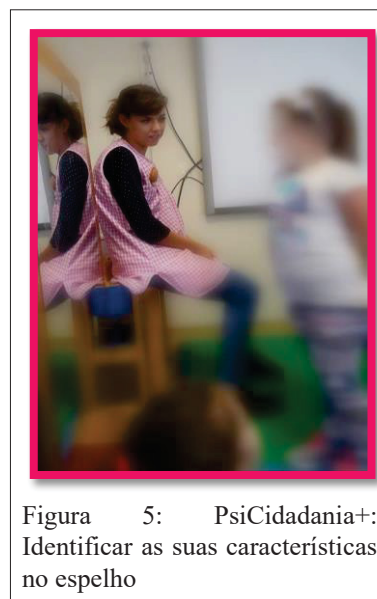


Figura 5: PsiCidadania+: Identificar as suas características no espelho

personalidade, sendo apenas na adolescência que ocorre uma consciencialização deste fenómeno. Segundo os mesmos autores, a educação deve organizar um conjunto de atividades de crescente complexidade de modo a auxiliar o crescimento da consciência acerca da personalidade.

Ainda, segundo Schaffer (1996), as crianças até aos 7 anos caracterizam os outros em função das características exteriores e quando se referem a aspetos psicológicos referem a termos gerais, sendo sempre o foco a própria criança.

Esta atividade, em conjunto com todo o trabalho de revisão da literatura que acompanhou o processo de estágio, permitiu definir a continuidade de uma sequência lógica da prática educativa e, atendendo ao calendário da ação pedagógica, a definição de prioridades ao nível das aprendizagens, equilibrando também os conteúdos das outras áreas e domínios do conhecimento como as Expressões Artísticas, a Linguagem Oral e Abordagem à Escrita e a Matemática.

#### **◆ Vivência da força/virtude Humanidade (Inteligência emocional: reconhecimento de emoções), enquadrada no momento 4 – As emoções:**

No seguimento das atividades anteriores, optou-se por dinamizar intervenções no sentido de promover a aprendizagem da gestão emocional, começando pela identificação das emoções/sentimentos básicos como a alegria, a tristeza, a raiva, o medo e a vergonha.

Tal como sugerem Marujo, Neto e Perloiro (2000), a identificação e regulação de emoções, entre outras capacidades emocionais, devem ser trabalhadas adicionalmente a toda a ação pedagógica, por forma a evitar repercussões sociais negativas.

Nesta linha de pensamento, adotámos um planeamento de intervenções que partiu da identificação das emoções básicas para a valorização do otimismo e do amor.

Esta ação permitiu que as crianças ficassem despertas para as emoções negativas, dando-lhes algumas ferramentas para lidar com elas, mas também uma visão positiva perante tais situações, despertando a importância em valorizar e recorrer à família como força motivadora e de bem-estar.

◆ **Vivência da força/virtude Humanidade (Inteligência emocional: reconhecimento de emoções), enquadrada no momento 4 – As emoções, 4.1. – “Cabelos em pé”:**

Nesta atividade convocou-se a Expressão Plástica como meio de exploração de uma das emoções mais difíceis de lidar na educação Pré-Escolar, a raiva, pois como refere o Ministério da Educação e Ciência (2001): “[a]s artes são elementos indispensáveis no desenvolvimento da expressão pessoal, social e cultural do aluno.”

Tendo como foco a área de Desenvolvimento Pessoal e Social, trabalharam-se as componentes ligadas ao reconhecimento das emoções, tendo como área associada, a Expressão e Comunicação.

Através do subdomínio das Artes Visuais, deu-se oportunidade às crianças de experimentarem a técnica de soprar tinta com a palhinha. Neste sentido, a atividade consistiu em colocar tinta na parte de cima do desenho e soprar com uma palhinha, de modo que os fios de tinta soprada formassem os cabelos em pé.



Figura 6: PsiCidadania+: Cabelos em pé

É de salientar que, antes da atividade, foi explicado como usar a palhinha, sendo que o material foi distribuído para que as crianças treinassem o sopro, evitando que fizessem o movimento contrário e pudessem por engano ingerir a tinta.

A atividade foi feita em grupos de 3 ou 4 crianças enquanto as restantes ficaram nas áreas a brincar.

Depois de todos terem feito a sua atividade, fomos para o tapete onde cada um apresentou a falou sobre o seu desenho, explicando qual a cor de cabelo que tinha escolhido e o que achava que aquele desenho estava a “sentir”.

Neste momento, foram discutidas situações em que as crianças se sentiram frustradas.

A raiva foi abordada tendo em conta a perspetiva da Psicologia Positiva e as características do grupo, reforçando a importância em perceber o porquê desta emoção (Ovén, 2016), levando as crianças a questionarem-se sobre a razão pela qual se sentiam frustradas em determinados momentos.

No mesmo contexto, foi nossa intenção associar a imagem dos desenhos à ideia de que nem sempre a raiva deve ser vista como algo mau e sim como uma imagem que necessita ser olhada uma segunda vez (Rivero, & Marujo, 2011), até se perceber que é

válida, mas que também pode ser exprimida sem magoar o outro, referindo-se assim a importância em estar desperto para as repercussões que os seus comportamentos tinham na convivência entre o grupo.

As crianças demonstraram grande satisfação durante a realização desta intervenção, quer na sua componente prática, quer durante o diálogo onde se deram algumas risadas, pelo facto de se associarem as frustrações aos cabelos em pé.

◆ **Vivência da força/virtude Humanidade (Inteligência emocional: reconhecimento de emoções), enquadrada no momento 4 – As emoções, 4.2. – “Fantoches das emoções”:**

Para esta atividade, construí fantoches de vara com as diversas expressões faciais das emoções básicas. Na área do tapete propus às crianças um jogo de imitação. Primeiro apresentei cada fantoche, de seguida expliquei que o jogo consistia em imitarem através da sua expressão facial, a emoção que se mostrava.

Com esta intervenção trabalharam-se os conteúdos expressos no Referencial para a Área de Formação Pessoal e Social (Fonseca et al., 2010), acerca da identidade pessoal, mais concretamente, a identificação e expressão de emoções.

As crianças divertiram-se muito com este jogo e demonstraram grande vontade em imitar as emoções, demonstrando não só através da expressão facial, mas também com sons, como a imitação do choro e do riso. Sendo notório que conheciam as emoções básicas apresentadas.

Dando um carácter de brincadeira a esta atividade, foi possível dinamizar um momento caracterizado pelo bom humor, o qual, segundo Rivero e Marujo (2011), facilita não só as emoções positivas, como também as relações e a capacidade de lidar com os obstáculos.

◆ **Vivência da força/virtude Humanidade (Inteligência emocional: reconhecimento de emoções), Temperança (autocontrolo) enquadrada no momento 4 – As emoções, 4.3. – “A caixa dos medos”:**

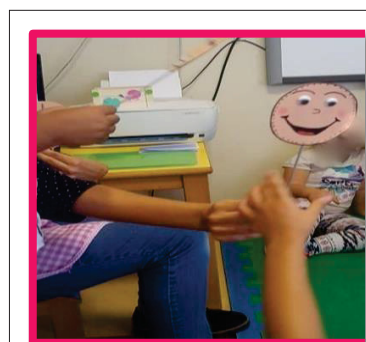


Figura 7: PsiCidadania+: Fantoches das emoções, imitar as expressões faciais

Na sequência da atividade anterior, introduziu-se uma estratégia para libertar as frustrações e os medos quando estes ocorressem na nossa sala.

Começamos por contar uma estória: “O ouriço Artur” (Anexo D), primeiramente porque as crianças gostam de as ouvir e posteriormente porque através destas reconhecem as suas próprias emoções (Copper-Royer, 2007).

Tendo como foco os conteúdos relativos à expressão de emoções, nesta atividade trabalhamos a virtude “temperança”, uma vez que se refere ao controle de desejos, impulsos e necessidades humanas (Seligman, & Peterson, 2004).



Figura 8: PsiCidadania+: A caixa dos medos

Do formato original, foram feitas pequenas alterações que resultaram numa estória em forma de rima, com a qual fiz um livro de tamanho A4 para adicionar à biblioteca da sala de atividades.

A estória conta a pequena aventura de um ouriço que tinha medo da chuva, encontra um abrigo e faz uma amizade, reformulando a forma como encarava o seu medo, este passa a ser associado àquilo que lhe proporcionou encontrar.

Depois de explorada a estória, apresentei uma caixa com três imagens que representavam o medo, a fúria e um ouriço.

O ouriço fazia alusão tanto à estória como às intervenções conjuntas anteriores, onde falamos sobre as características do outono, inclusive o comportamento deste animal que quando se sentia ameaçado encolhia-se e deixava à vista os seus espinhos, como forma de proteção.

Tudo isto para chegar à necessidade de uma técnica que servisse para libertar os medos, pois como refere Slepj (1998), estes podem ser controlados e ultrapassados, sobretudo após se conhecerem os seus motivos.

Em seguida conduziu-se um diálogo sobre os medos que cada um tinha e, à medida que a criança dizia o seu medo, vinha buscar uma folha de jornal para amarrotá-la com força, simbolizando o seu medo a ser esmagado e depois depositado na caixa, na qual não iria permanecer, pois tal como as folhas de jornal poderiam ser transformadas em outro material, através da reciclagem, também os medos e a raiva poderiam ser substituídos por emoções positivas, transformando o ambiente na sala de atividades mais alegre e calmo.

As crianças podiam recorrer às folhas de jornal sempre que achassem necessário e depositá-las na caixa. Todas as sextas-feiras a caixa era esvaziada.

A quantidade de jornal na caixa foi diminuindo semanalmente, bem como os episódios de conflito entre o grupo. As crianças participaram com empenho na atividade e nomearam alguns aspetos que segundo elas, representavam os seus medos, bem como situações em que sentiam raiva e porquê.

#### ◆ Vivência da força/virtude Transcendência (Bom humor), enquadrada no momento 4 – As emoções, 4.4. “Uma semana na nossa sala”:

Com o objetivo de promover a interação entre o grupo, no que respeita à identificação das emoções que mais vezes se manifestavam em determinados elementos do grupo, esta atividade consistiu na leitura e interpretação de uma história escrita por mim (Anexo E), na qual as personagens eram as crianças do grupo, durante um dia na nossa sala.

Através da história foram abordados conteúdos das áreas de Formação Pessoal e Social, Conhecimento do Mundo e Linguagem Oral, respetivamente a identificação das características individuais e o reconhecimento de emoções; o reconhecimento de unidades básicas de tempo (dia/noite, semana) e o uso de vocabulário cada vez mais complexo para responder às questões e comentar os acontecimentos da narrativa explorada.

No início da atividade foi explorado o dia e a noite através de material elucidativo (Figura 10), de modo que as crianças compreendessem a sequência dos dias, uma vez que o lúdico contribui de modo favorável para a construção da noção de tempo (Silva, & Frezza, 2010).

No decorrer da leitura, as crianças deram muitas risadas sempre que era referida a personagem e a emoção a ela associada, sendo este aspeto muito valorizado nas nossas intervenções, a expressão do bom humor, uma vez que este sentimento se enquadra numa atitude positiva em relação à



Figura 9: PsiCidadania +: Livro "Uma semana na nossa sala"

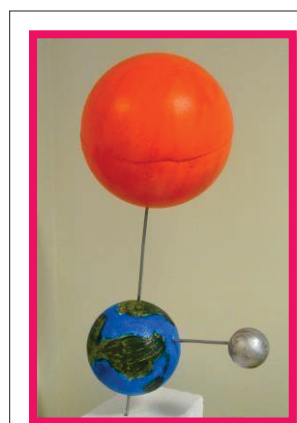


Figura 10: PsiCidadania +: Material para explicar a sequência do dia e da noite

vida, o otimismo, (Barros, 2010), uma das manifestações da força/virtude “transcendência” (Peterson, & Seligman 2004).

Posteriormente, em grande grupo, foi completado um quadro (Figura 11), onde havia os dias da semana e as crianças que respondiam corretamente iam colocar a respectiva emoção, fazendo deste modo o reconto da história e sendo este material útil para avaliar se as crianças tinham fixado em que dias se tinham manifestado as diferentes emoções e a quem eram associadas.



Figura 11:  
PsiCidadania +:  
Quadro semanal

Uma vez que o livro e o quadro semanal permitiam que as crianças retirassem e colocassem os dados da história, estes foram deixados na biblioteca da sala de atividades para que as crianças pudessem utilizá-los.

No final da abordagem da história, em grupos, as crianças realizaram uma atividade plástica que resultou numa roda semanal (Figura 12), a qual foi incluída na rotina matinal, aquando do preenchimento dos diferentes mapas (presença, chefe do dia, contagem de meninos e meninas).

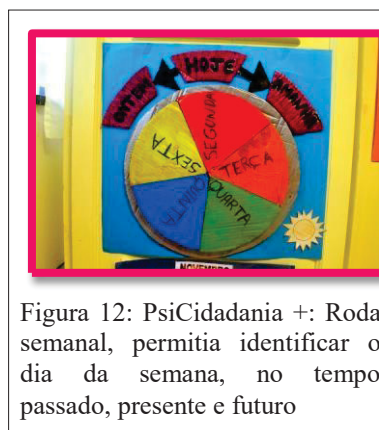


Figura 12: PsiCidadania +: Roda semanal, permitia identificar o dia da semana, no tempo passado, presente e futuro

Esta intervenção serviu também como ponto de partida para trabalhar os meses do ano e os aniversários.

#### ◆ Vivência da força/virtude Transcendência (esperança, otimismo, gratidão), enquadrada no momento 5 – Os sonhos:

Este tema foi trabalhado na última semana de intervenções e as atividades foram dinamizadas no contexto do *Dia Nacional do Pijama*, o qual foi comemorado pela escola através da adesão à *Missão Pijama*, uma iniciativa organizada pela Mundos de Vida, (instituição de solidariedade social).

Os sonhos representaram a intenção de valorizar os objetivos pessoais e o foco numa visão positiva do futuro.

Como referiu Ovén (2018), permitir às crianças o direito de expressarem os seus desejos, constitui um dos “pilares” de uma educação consciente, partindo do princípio de

que as opiniões, os desejos e a liberdade de expressão da criança, tem “igual valor” às nossas (adultos).

◆ **Vivência da força/virtude Humanidade (amor), enquadrada no momento 5 – Os sonhos, 5.1. – “A visita da história”:**

Após conversar com as crianças sobre uma visita que iriam receber no *Dia Nacional do Pijama*, comecei por explorar a história criada pela *Mundos de Vida*, intitulada “O botão invisível”, para o qual convidei a minha avó, como figura familiar e de semelhança à história.

As crianças ficaram muito atentas enquanto a visita contava a história e no final responderam às questões que esta colocava, de forma organizada, conseguindo identificar os principais acontecimentos da narrativa.

Tal momento possibilitou observar a conduta de respeito adotada pelas crianças perante todos os adultos presentes e em relação ao grupo, o que refletiu a interiorização de regras básicas de interação social, trabalhadas ao longo das intervenções anteriores.

Em contexto de diálogo, salientou-se o amor como força que valoriza os sentimentos individuais e dos outros, contribuindo para desenvolver a virtude humanidade, na medida em que esta é essencialmente uma interação social positiva (Peterson, & Seligman, 2004).

Nesta perspetiva foi pedindo às crianças que identificassem formas de expressar o amor e também de o reconhecer nos outros. As crianças nomearam alguns comportamentos, como os beijinhos e abraços que recebiam e davam, o ajudar a mãe, o pai ou os irmãos nas tarefas de casa, ajudar as professoras na sala, ajudar as auxiliares no refeitório, entre outras.

Com esta atividade trabalharam-se componentes ligados à área de Formação Pessoal e Social, mais concretamente os componentes relativos à convivência democrática e de cidadania, através do respeito pelo outro, pelas suas opiniões, da atitude crítica e interventiva.

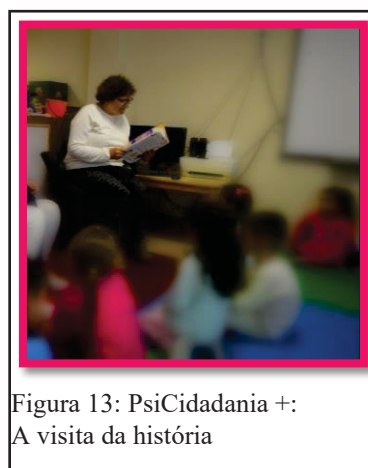


Figura 13: PsiCidadania +:  
A visita da história

Aliando também o domínio da Abordagem Oral, nomeadamente a compreensão de mensagens orais e o uso da linguagem oral adequada ao contexto. Servindo este momento como ponto de partida para a atividade seguinte.

Para além disso também se promoveu um processo de clarificação de valores e atitudes, pois o facto de se perguntar às crianças sobre atos de amor favoreceu esta reflexão.

◆ **Vivência da força/virtude Transcendência (esperança e otimismo perante o futuro), enquadrada no momento 5 – Os sonhos, 5.2. – “O botão dos sonhos”:**

Aproveitando a história anterior, desenvolveu-se em seguida uma atividade em que as crianças retiraram um botão da lata de costura, deixada pela minha avó, e ao qual atribuíam o seu sonho de vida, algo que gostariam que se realizasse no futuro.

Na área do tapete, cada criança veio ter comigo e retirou um botão da lata, (à qual juntei botões maiores do que os que lá existiam e com cores apelativas), o que resultou na perfeição, uma vez que todas as crianças escolheram um deles.

No final, para surpresa da educadora cooperante, da colega de estágio e da auxiliar de educação, foi-lhes reservado também um botão para que exprimissem os seus sonhos de vida, demonstrando às crianças que os sonhos estavam presentes em todas as idades e serviam como motivação para o alcance dos nossos objetivos.

De seguida, com o seu botão, as crianças foram para as mesas realizar um desenho, no qual tinham que representá-lo e ao seu lado foi escrito o sonho associado.

No final da atividade, cada botão foi colado pelas crianças numa base de cartão em forma de coração, uma vez que aqueles representavam os sonhos do coração de cada um.

Esta atividade possibilitou um espaço de diálogo em grande grupo, onde as crianças tiveram oportunidade de falar sobre as suas aspirações de futuro e serem realmente ouvidas, segundo Ovén (2015), é extremamente importante para o desenvolvimento da autoestima da criança, a sua convivência com educadores que demonstrem interesse em ver e ouvir a criança, uma vez que este comportamento reflete respeito e cria uma ligação afetiva e de confiança entre quem aprende e quem ensina.



Figura 14: PsiCidadania +: Os sonhos do coração

Ao nível do comportamento social, como refere Oliveira (2010) a esperança é essencial para que o Homem consiga viver em sociedade, bem como, na descoberta de soluções para aumentar a sua qualidade de vida e bem-estar.

Assim, quando as crianças conseguem desenvolver uma autoestima saudável, também se enriquecem enquanto cidadãos e transmitem os mesmos valores para a sociedade em que se inserem, sendo este o propósito geral desta atividade.

Através dos registos da atividade, aferiu-se que as crianças compreenderam o conceito de sonho, bem como demonstraram visões otimistas sobre o futuro, através dos sonhos que enunciaram e da forma como partilharam entusiasticamente os mesmos.

Como conteúdos, não só foi trabalhada a área da Formação Pessoal e Social, relativamente aos componentes sobre a autoestima e a cidadania como também os conteúdos do subdomínio de artes visuais, através do desenho do botão que cada criança escolheu.

Ainda no que se refere aos conteúdos, através do diálogo, foram trabalhadas as componentes relacionadas com a Expressão Oral, uma vez que a criança era incentivada a produzir frases completas para explicar o seu sonho.

Esta atividade, em conjunto com a temática explorada anteriormente na atividade “Uma semana na nossa sala”, permitiu às crianças adquirirem uma noção de tempo na qual o futuro era tido como uma visão positiva e associado à força esperança, pois os sonhos que nomearam tinham a ver com aquilo que desejavam “ser” quando fossem maiores, como por exemplo ser “polícia” ou “professora”.

Uma vez que as crianças nomearam sonhos ligados a profissões, percebeu-se que tinham compreendido a noção de futuro pois sabiam que as profissões estavam ligadas aos adultos e como tal implicava que passasse algum tempo até conseguirem alcançar o seu sonho.

Outro aspeto espelhado foi o otimismo presente no grupo, pelo facto de independentemente daquilo que era necessário ou que poderia impedir os seus objetivos, as crianças continuaram a escolher sonhos consoante o que lhes fazia sentir feliz.

◆ Vivência da força/virtude Humanidade (amor), enquadrada no momento 5 – Os sonhos, 5.3. – “A família e o amor”:

Ainda no contexto da história explorada no *Dia Nacional do Pijama*, partindo do facto de falar sobre uma neta que era biológica e outra que era adotada, a atividade teve início com um diálogo sobre a família; o que era a família para cada um; o que sentiam em relação à sua família e quem consideravam ser a sua família.

A importância em abordar a temática da família alia-se ao facto de esta se afirmar crucial no crescimento físico e psicológico das crianças, sendo este o primeiro contexto restrito e íntimo, facilitador da aquisição de regras de comportamento que posteriormente serão refletidas na vida social das crianças (Shaffer, 1996).

Clarificou-se a ideia de que nem

sempre as famílias eram constituídas por pai, mãe e filhos, mas que poderiam também ser constituídas por apenas uma das duas figuras parentais, pelos avós ou outras figuras de referência.

Falámos também sobre as crianças que não podiam estar com as suas famílias por várias razões e que por isso moravam com outras pessoas que se tornavam as suas famílias de amor, sentimento que caracterizava uma família.

Seguidamente, nas mesas, as crianças desenharam as suas famílias, (trabalhando a expressão visual), numa ficha que continha na margem inferior os números de 1 a 10, entre os quais as crianças deveriam pintar o número que correspondia à quantidade de figuras desenhadas (familiares e a criança), trabalhando com esta ficha a componente relativa às contagens e à identificação da quantidade e da sua representação numérica, no domínio da Matemática.

Os desenhos foram apresentados aos colegas na área do tapete, onde foi discutida a importância da família na vida das crianças, no sentido daquilo que proporcionavam a nível afetivo e material.



Figura 15: PsiCidadania +: Desenho da família

Posteriormente os desenhos foram afixados à volta do coração dos sonhos, simbolizando a importância da família para a realização destes.

Algumas crianças tiveram dificuldade em identificar os membros que constituíam a sua família ou em perceber se desenhavam alguns que não viviam consigo ou só aqueles que moravam nas suas casas.

De um modo geral, depois de responder a estas dúvidas, as crianças mostraram-se contentes aquando da apresentação dos desenhos, demonstrando a sua apreciação pelo mesmo.

Com esta atividade promoveram-se diversas aprendizagens, nomeadamente, o reconhecimento de sentimentos como o amor, a partilha de opiniões e de aspetos da convivência pessoal das crianças, a identificação das figuras familiares e também componentes ligadas à oralidade e ao domínio da matemática, explícito este último na ficha de registo realizada.

Ao longo do tempo as crianças foram enriquecendo as suas partilhas neste sentido, algo que se podia constatar principalmente às segundas-feiras onde o momento de acolhimento incluía falar sobre o seu fim de semana. Nestes diálogos, após esta atividade, as crianças passaram a incluir os seus familiares nas suas partilhas, demonstrando capacidade em valorizar a família e criando o hábito de referir o que mais tinham gostado de fazer durante o fim de semana, mostrando com isto capacidade em selecionar o agradável, treinando a força do otimismo.

#### ◆ Vivência da força/virtude Transcendência (gratidão), enquadrada no momento 5 – Os sonhos, 5.4. – “Obrigada por um lar”:

Iniciando-se com um diálogo sobre a necessidade de as famílias terem um lar, dando especial atenção às crianças que moram em casas de acolhimento residencial e na importância de existirem famílias de acolhimento, esta atividade de gratidão realizou-se em grupos de 3 a 4 crianças que na área das pinturas disponham de pauzinhos de gelado, cola, cartões, pincéis e tintas.



Figura 16: Psicidania +: Decoração das molduras

Convocou-se nesta intervenção a Expressão Plástica bem como a consciência linguística no domínio da Expressão Oral.

Com estes materiais, as crianças colavam primeiro os paus uns aos outros de modo a formar o contorno de uma casa, posteriormente pintavam e colavam sobre a foto de família, pedida na semana anterior. Este material, depois de finalizado, resultou numa moldura, como forma de agradecimento aos pais (no caso do grupo nenhuma criança vivia ao cuidado de outros familiares), pelo lar que possuíam e, principalmente, pela família que juntos formavam.



Figura 17: PsiCidadania +:  
A importância do lar, construção das molduras

As crianças demonstraram grande entusiasmo no decorrer da atividade, especialmente durante a pintura do material, à medida que traziam as suas fotos de família vinham logo mostrar-nos expressando felicidade no rosto.

Através dos momentos de observação e das nossas reflexões, o grupo de crianças foi progressivamente interiorizando os momentos da rotina relativamente à estrutura das nossas intervenções pedagógicas, que incluíam sempre um momento de partilha de sentimentos e ações e um momento de relaxamento. Foi notória uma melhoria em relação à qualidade e quantidade das participações orais em contexto de diálogo em grande grupo, bem como no que respeita a algumas atitudes observadas inicialmente, em que determinadas crianças reagiam com grande resistência quando encontravam oposição às suas vontades ou quando lhes era pedido que realizassem atividades de expressão plástica.

Neste sentido, foi desde início criada uma relação positiva entre mim e o grupo de crianças, o que possibilitou uma maior confiança, quer entre os colegas, quer face a si mesmas.

Algumas crianças manifestavam muita insegurança no decorrer das atividades, fazendo comentários como “eu não consigo fazer isto” ou “eu não sou nada boa nisto”, enquanto que no final do estágio deixou de haver estes comentários, sendo que mais facilmente sabiam pedir ajuda quanto ao procedimento, mas demonstrando vontade em realizar a atividade autonomamente.

Após a apresentação das atividades desenvolvidas em contexto de estágio na Educação Pré-Escolar e tendo em conta os objetivos pedagógicos, as estratégias adotadas

e a fundamentação teórica do nosso trabalho, podemos concluir que foram alcançados os nossos objetivos pedagógicos para a ação educativa no Pré-Escolar.

Neste sentido, foi conseguido um ambiente positivo na sala de atividades, onde as crianças criaram uma relação de confiança para comigo, em relação ao outro e consigo próprias, o que se manifestava no aumento da participação em diálogo, na atenção perante a exploração de conteúdos pedagógicos e na atitude positiva face aos seus trabalhos.

\*\*\*

Com a dinamização das atividades expostas anteriormente, conseguimos um ambiente em contexto de sala de atividades mais positivo, no sentido em que as crianças foram adotando uma postura de diálogo aquando dos momentos que costumavam gerar conflitos, reconhecendo que partilhar os brinquedos era algo que a todos beneficiava num momento ou noutro, demonstrando assim competências de cidadania.

Com estas atividades, que se destacam por terem sido atividades de carácter exploratório no âmbito do Programa *Psicidania* +, conseguimos adequar de forma cada vez mais contextualizada, as intervenções que se seguiam, tendo em conta as preferências e características do grupo de crianças.

No final do Estágio Pedagógico I, as crianças do grupo pronunciavam mais características positivas acerca dos trabalhos que produziam, demonstrando maior valorização em si mesmas, participavam mais ativamente nos diálogos e mantinham o silêncio para ouvir os outros.

A relação que se criou entre todos foi sem dúvida de respeito, de empatia e confiança.

Passamos de seguida à caracterização do contexto de Estágio Pedagógico II, no 1.º Ciclo do Ensino Básico.

## **2.2. Estágio em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico**

No ponto que se segue procedemos à caracterização do meio envolvente no contexto de Estágio Pedagógico II, em Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

### **2.2.1. Caracterização do Meio Envolvente**

A localidade, na qual estava inserida a escola de Estágio Pedagógico II, tinha uma dimensão de 7.16Km<sup>2</sup> e, de acordo com os censos de 2011, possuía 4062 habitantes.

A escola inseria-se num meio que se caracterizava por uma população heterogénea e até de extremos no que respeita ao nível socioeconómico das famílias.

Ou seja, famílias que apresentavam um nível socioeconómico baixo e, por outro lado, agregados que pertenciam a uma classe socioeconómica média-alta, algo que se pude observar pela organização ou estrutura habitacional, onde se encontravam bairros de casas de maior dimensão e outros bairros mais antigos e de habitações mais tradicionais.

A localidade inseria-se numa área também conhecida por um nome característico derivado da aparência do último rochedo que compõe os restos de uma antiga cratera vulcânica.

A localidade ficava situada entre duas cidades, o que justificava o facto de grande parte da população ativar trabalho fora da zona de residência, fator facilitado também pela existência da rede de transportes públicos que continha diversas paragens de autocarros ao longo de todo o trajeto.

Esta proximidade favorecia as visitas de estudo como, por exemplo, a museus, bibliotecas, jardins botânicos, entre outros.

A escola encontrava-se localizada no centro da localidade, ficando nas proximidades um Centro de Saúde, Posto de Correios, Igreja, Junta de Freguesia e um Pavilhão Multiusos.

O supermercado que se encontrava bem perto da escola e alguns cabeleireiros existentes, bem como os próprios alojamentos locais direcionados ao turismo possibilitavam também visitas de estudo relacionadas com a Área Curricular da Matemática.

Perto do estabelecimento educativo existiam diversas quintas e solares antigos que apostavam cada vez mais no crescimento económico da localidade advindo do

turismo. Existiam ainda algumas Quintas e fontanários, sendo o primeiro datado de 1830.

A escola era privilegiada pela proximidade a duas praias, o que poderia ser útil para visitas de estudo em determinados contextos.

Em relação a locais mais distantes que se quisessem visitar com os alunos, e que por esta razão fosse necessário um transporte, a Junta de Freguesia disponibilizava-se neste sentido, tendo em conta o tempo de antecedência e disponibilidade horária por parte da mesma.

A localização da instituição escolar era rica em atividades diversificadas e direcionadas a todas as faixas etárias e interesses, pois contemplava atividades mais tradicionais e outras que na atualidade começam a ganhar uma atenção crescente.

Passamos de seguida para a caracterização da escola onde se realizou a ação educativa, no Estágio Pedagógico II, no Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

### **2.2.2. Caracterização da Escola**

A escola (de tipologia P3) era composta por quatro unidades principais: assembleia, concelho executivo, concelho pedagógico e concelho administrativo.

Caracterizava-se por uma estrutura física revestida de uma arquitetura moderna, atendendo à sua remodelação no ano de 2013.

De seguida apresenta-se uma caracterização da instituição escolar que educava cerca de 180 alunos com idades compreendidas entre os 3 e os 10 anos de idade, a qual contempla a sua estrutura física, administrativa e social, sem as quais não seria possível a sua existência.

No que diz respeito à estrutura física da escola, o estabelecimento de ensino continha 12 salas de aulas, 7 destinadas ao 1.º ciclo do Ensino Básico, 4 para o Ensino Pré-Escolar e uma para Atividades de Tempos Livres (A.T.L).

Contava com um refeitório, uma cozinha, o gabinete administrativo, 3 gabinetes de apoio, a biblioteca, uma sala de professores e dezassete casas de banho (doze para as crianças, quatro para os adultos e uma adaptada para pessoas com deficiência).

As salas de aulas estavam equipadas com todo o material necessário, à exceção de um projetor.

O ginásio da escola funcionava como polivalente e ficava entre o acesso das salas, o refeitório e biblioteca.

Neste sentido, o ginásio era intersetado por algumas colunas que dificultavam as

aulas de educação físico-motora, mas que estavam devidamente protegidas com esponjas para evitar que os alunos se magoassem.

Quanto ao refeitório e à cozinha, localizados no piso-0, estes eram utilizados em simultâneo por todos os alunos da escola, tendo capacidade para 190 alunos. Relativamente ao lanche, a escola disponibilizava um pacote de leite e quanto ao almoço, os alunos tinham direito ao mesmo através do pagamento da senha ou, em alternativa, podiam trazer comida de casa.

À entrada encontravam-se lavatórios proporcionais ao tamanho das crianças, promovendo a higienização antes e depois das refeições.

A biblioteca da escola era comum a todos os alunos e também funcionava como sala de apoio, não estando equipada com muitos livros, tornando-se um fator que empobrecia a utilidade da mesma, possuía um televisor para a visualização de filmes e uma pequena área destinada à utilização de fantoches.

Salienta-se a necessidade de investir ao nível dos recursos pedagógicos que enriquecessem aquela sala, de modo a promover o gosto pela leitura.

Em relação à sala de professores, o espaço servia para refeições e apresentava-se com as condições básicas para tal, possuindo um frigorífico e um micro-ondas.

Este espaço comportava duas casas de banho com lavatório separado.

A sala era usada também para reuniões e apresentava-se como um local agradável, o que proporcionou o convívio com os professores afetos à instituição.

No tocante à estrutura administrativa, era fundamental ter em atenção os projetos adotados pela Unidade Orgânica, nomeadamente, Projeto Educativo de Escola, Projeto Curricular de Escolar e o Plano Anual de Atividades, para que ao longo da nossa prática pedagógica pudéssemos corresponder também aos objetivos dos mesmos, tendo em atenção eram elaborados para vários núcleos pertencentes à mesma escola-mãe e por esta razão assumiam uma estrutura aberta que permitia uma maior flexibilidade a cada núcleo para ajustar ao seu contexto e às necessidades dos seus alunos.

O espaço exterior onde funcionava o recreio percorria o redor da escola, porém o piso era de cimento sem qualquer equipamento ou característica alusiva a jogos de recreio.

O único espaço de relva existente não podia ser usado pelos alunos pois era o que restava do antigo acesso ao restante recreio, que passou a ser o pavilhão multiusos direcionado a toda a comunidade da freguesia, assim sendo, não havia espaços verdes naquele espaço.

A vigilância no recreio era feita pelas assistentes operacionais e também por docentes, funcionando esta última por um sistema de rotatividade em que cada docente ficava responsável por acompanhar a sua turma uma vez por semana.

Também no espaço exterior à escola, nomeadamente na passadeira para peões que existia à saída do portão, a escola contava com o apoio de uma funcionária da Junta de Freguesia que nos períodos correspondentes à entrada e saída da escola, ficava responsável pela segurança dos alunos na travessia da rua.

No que diz respeito à estrutura administrativa, o corpo docente integrava quatro educadoras de infância - sendo uma delas a coordenadora de núcleo -, sete professores do 1.º Ciclo do Ensino Básico, uma docente de Inglês, um docente de Educação Físico-Motora, uma docente de Educação Moral e Religiosa Católica, uma docente de Apoio Educativo da Educação Pré-Escolar, uma docente de Necessidades Educativas Especiais e uma Psicóloga.

Quanto ao pessoal não docente, a escola possuía cinco assistentes operacionais pertencentes ao quadro e sete funcionários pertencentes a Programas de Emprego do Governo.

A escola usufruía de agentes exteriores à instituição, nomeadamente, uma docente envolvida no programa *Pro-sucesso*, uma terapeuta da fala, uma terapeuta ocupacional e uma psicóloga que pertencia a todos os núcleos da escola-mãe.

O horário de funcionamento da escola para o 1.º ciclo variava consoante os dias da semana, havendo dias em que os alunos entravam às 9:00h e saíam às 15:00h e outros dias em que entravam às 9:00h e saíam às 15:45h.

A educação Pré-Escolar mantinha um horário fixo ao longo da semana, das 9:00 às 15:00 horas.

A entrada e saída da escola fazia-se pelo mesmo portão que era aberto apenas quando solicitado, aquando da chegada de alunos, pais ou docentes.

Cada docente e cada assistente operacional possuía uma chave para abrir o portão e todo o restante espaço circundante ao edifício encontrava-se bem protegido pela estrutura física que o caracterizava.

Em caso de incêndio ou catástrofe natural a escola possuía um Plano de Segurança e Evacuação, bem como mapas de emergência afixados em vários locais e materiais de combate a incêndios.

A estrutura social da escola caracterizava-se de acordo com a própria realidade social em que se inseria, ou seja, os alunos necessitavam de apoios socioeconómicos, beneficiavam

de escalões que apoiavam as refeições.

Quanto ao acesso a diversos materiais escolares que os alunos necessitassem e para os quais as famílias tivessem dificuldades em obter, a escola fornecia um kit de material básico e necessário às atividades pedagógicas.

Além do A.T.L, a escola mantinha uma parceria com as “Escolinhas de Desporto”, estando abertas a todas as crianças da escola, promovendo hábitos de vida saudáveis.

No ponto seguinte (2.1.3.) apresentamos a caracterização da sala de aula, onde tiveram lugar as intervenções desenvolvidas durante o Estágio Pedagógico II, no Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

### **2.2.3. Caracterização da Sala de Aula**

O espaço da sala de aula estava organizado com mesas em disposição “U”, o que permitia um maior à vontade para diálogos e também para evitar possíveis exclusões de alunos, no sentido em que nos dava um panorama abrangente sobre todos os participantes da aula e também nos facilitava uma projeção acessível a todos os alunos bem como facilidade de circulação pelo espaço, possibilitando o auxílio conforme as necessidades que pudessem surgir e o acompanhamento do trabalho.

Para além desta estrutura espacial da sala, existiam 2 mesas no centro e uma mesa perto da secretária da professora, onde estavam as crianças com maior propensão a distrações, e também para que as docentes conseguissem perceber as realidades ao nível das suas dificuldades de aprendizagem como forma de as ajudar a ultrapassá-las.

Sendo assim, a sala estava organizada de acordo com as necessidades dos alunos e em prol de uma maior interação entre os intervenientes de educação presentes, sendo que esta estrutura podia ser alterada face às necessidades de determinadas atividades.

O espaço físico da sala era agradável, na medida em que existiam janelões que permitiam a entrada de luz natural e também existiam telas para tapar o sol, quando este estivesse a incomodar ou para regular a temperatura e evitar o aquecimento excessivo da sala, sendo útil também para as atividades que necessitassem de apresentações audiovisuais projetadas.

Embora houvesse este mecanismo, a sala do estágio era das mais quentes, talvez pela sua localização, onde durante a maior parte do dia se encontrava iluminada pelo sol.

A sala possuía ao fundo, no seguimento da porta, diversos armários, os quais

serviam para colocar materiais que auxiliavam as diferentes áreas disciplinares.

Possuía uma bancada com lavatório e espaço para os alunos colocarem as suas capas de arquivo.

Para além do quadro de giz principal, a sala continha outro mais pequeno na sua lateral, o que permitia registar alguma informação pertinente que quiséssemos que os alunos registassem, como por exemplo trabalho para casa ou mesmo avisos diversos como lembretes de material necessário etc, servindo ainda para explicar algum conteúdo a alunos que estivessem mais atrasados na realização das tarefas propostas, não interferindo com a informação exposta aos restantes alunos no quadro principal.

Perto da porta encontrava-se uma pequena estante para exposição de livros e outra onde continha os nomes dos alunos e os seus manuais.

Este aspeto evitava o carregamento de peso excessivo das mochilas, sendo que os alunos apenas levavam para casa o caderno de trabalhos de casa e o manual necessário, que normalmente era apenas de uma disciplina.

Para exposição de informação pertinente e com relação aos conteúdos abordados em cada período, existiam 3 áreas distintas, para as diferentes Áreas Curriculares.

Para além da secretária da docente esta dispunha de um pequeno armário onde estavam guardados materiais para auxiliar as aulas, como dossiers, fichas, material escolar e didático.

No canto oposto, encontrava-se uma pequena secretária com o computador e uma impressora, o que possibilitava a interação com a tecnologia e informação sempre que necessário.

No que toca à higiene na sala de aula, os alunos tinham à sua disposição, o lavatório acima referido, útil para as atividades de plástica e onde também estavam disponíveis copos descartáveis para poderem beber água. Rolos de papel higiénico, sabonete líquido para as mãos e um balde de lixo não diferenciado.

Esta sala demonstrou-se bastante útil e, na nossa opinião, bastante eficaz quanto à distribuição dos lugares dos alunos, dos materiais disponíveis e da nossa interação com a turma.

É de realçar que a escola disponibilizava apenas um vídeo-projetor, mediante requisição, o que se tornava difícil de conseguir usá-lo, pois para além dos docentes da instituição existiam 4 pares de estagiárias.

Concluída a caracterização da sala de aula, segue-se a caracterização da turma do Estágio Pedagógico II, no Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

## 2.2.4. Caracterização da Turma

Resultante das observações em contexto de Estágio Pedagógico II (Anexo B) e de algumas informações cedidas pela docente, apresenta-se de seguida uma descrição da turma do 3.º ano de escolaridade do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

A turma era composta por 15 alunos, com idades compreendidas entre os 8 e os 9 anos de idade, entre os quais 9 alunos do sexo feminino e 6 do sexo masculino.

Nas linhas que se seguem serão utilizados nomes fictícios para designar os alunos, os quais foram acompanhados pela professora cooperante desde o 1.º ano de escolaridade, à exceção de uma aluna que veio transferida de outra escola.

De uma forma geral, a turma apresentava bons resultados (notas positivas), à exceção de 3 alunos, dois do sexo masculino e um do sexo feminino, que demonstravam dificuldades em quase todas as áreas curriculares.

Ao nível dos comportamentos, a turma também obteve uma apreciação positiva, no sentido em que não perturbavam o bom funcionamento da sala de aula e participavam de forma organizada.

No que concerne ao enquadramento familiar dos alunos pode-se dizer que era heterogéneo, por um lado existiam famílias estruturadas e com nível socioeconómico médio e por outro lado existiam famílias com fragilidades de organização e socioeconómicas (aferido através dos escalões atribuídos).

Torna-se fundamental ter em conta os aspetos da dinâmica familiar, visto que esta influência a construção da personalidade das crianças, como vimos ao longo da concessão teórica deste trabalho.

Bem como aos educadores/professores para adequarem toda a ação pedagógica, tentando ajustar as necessidades aos diferentes métodos de ensino para que as crianças aprendam da forma mais eficaz e positiva.

Para o contacto com os pais, a cooperante atribuía uma hora conforme a disponibilidade de ambas as partes.

Aquando da transmissão de informações escola-casa, a cooperante utilizava a caderneta dos alunos, a qual tinha de ser assinada pelo encarregado de educação, de modo a obter *feedback* do mesmo.

De seguida apresenta-se a caracterização dos alunos da turma em questão, a qual se refere às observações feitas no início do Estágio Pedagógico II e foi comparada com as observações diretas realizadas ao longo das intervenções, nas reflexões da estagiária e

também na interpretação das escalas aplicadas sobre o autoconceito e a cidadania, de modo a verificar a evolução ou não dos alunos nas diferentes áreas do saber e na superação ou não das dificuldades apresentadas.

De um modo geral, podemos dizer que a turma era heterogénea por haver uma distinção entre os seus elementos no que respeita ao desempenho nas diferentes disciplinas curriculares e também no que toca ao comportamento, demonstrado através de várias ações por parte dos alunos ao longo do Estágio II.

Existiam elementos da turma que ao nível dos resultados nas diferentes disciplinas curriculares, obtinham notas entre “Bom” (de 75% a 89%) e “Muito Bom” (de 90% a 100%) em todas elas, os quais demonstravam interesse nas aulas, perceptível pelas questões que colocavam de forma espontânea e pelas respostas contextualizadas, demonstrando assim estarem atentos.

Ao contrário da observação acima, havia alunos que estavam frequentemente desatentos, algo que se constatava quando eram questionados inesperadamente, por exemplo, aquando da leitura de um texto feito por um colega ou na realização/correção de exercícios em conjunto.

Este grupo de alunos era também o que obtinha os resultados entre “Insuficiente” (de 0% a 49%) e “Suficiente” (de 50% a 74%).

Há ainda que salientar que para além destes dois grupos de alunos acima referidos havia também um grupo que apresentava resultados entre “Bom” e “Muito Bom” e, no entanto, eram pouco participativos, em contraste com outro grupo que apresentava resultados entre “Insuficiente” e “Suficiente”, mas demonstravam interesse durante as aulas, fazendo questões, voluntariando-se para realizar tarefas, realizando os trabalhos propostos e solicitando ajuda.

Ao nível do funcionamento da aula, nunca houve situações em que o comportamento dos alunos compromettesse o bom funcionamento das atividades nem situações em que se tenham observado comportamentos de faltas de respeito.

Por forma a sintetizar e adotar um critério estruturado e coerente com a caracterização do grupo de estágio em contexto Pré-Escolar, optamos por seguir as diretrizes dos Programas Curriculares do 1.º Ciclo de Educação Básica (Alonso, et al., 2011) para elaborar a caracterização da turma do 1.º Ciclo, uma vez que adotamos este documento para planificar as nossas intervenções em cada área curricular, de entre as quais escolhemos as que constam do quadro nº 6, de onde excluimos as Línguas Estrangeiras e a Educação Física por serem lecionadas por outros docentes.

Incluem-se ainda, através do que se pode observar, uma visão sobre as características psicológicas dos alunos, quanto às virtudes/forças, segundo Peterson e Seligman (2004).

Quadro 6: Critérios de caracterização da turma do 3º ano de Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Áreas curriculares CREB (Alonso, et al., 2011)	Virtudes (Peterson, & Seligman, 2004)
Português	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Sabedoria e conhecimento</li> <li>● Coragem</li> <li>● Humanidade</li> <li>● Justiça</li> <li>● Temperança</li> <li>● Transcendência</li> </ul>
Matemática	
Estudo do Meio	
Educação Artística	

Começando pela área do Português, na turma havia alunos, como por exemplo o Rui, o António e a Sofia, que apresentavam dificuldades em todas as áreas, e também as alunas Esmeralda e Maria que apresentavam dificuldades ao nível da leitura, da interpretação de texto e das questões de gramática.

Os restantes 10 alunos não apresentavam grandes dificuldades, sobressaindo entre estes a Melissa, o Rodrigo, a Clara, a Filipa e a Cristina, os quais liam fluentemente e assumiam diferentes entoações ao longo da leitura, respeitando a pontuação e sabendo transmitir as ideias e contextos dos textos. Estes alunos eram também os que melhor se expressavam oralmente aquando das suas respostas e partilhas de ideias.

Em relação à área de Matemática, para além dos três alunos com dificuldades no geral das disciplinas curriculares, nesta competência os alunos como a Melissa, a Vanessa, a Raíssa e a Maria, tinham algumas dificuldades sobretudo na multiplicação e divisão, na representação de frações e na representação de números decimais. Já os alunos Cristina, Rodrigo e Clara demonstravam um bom raciocínio matemático que lhes permitia resolver as operações numéricas com mais facilidade e também resolver os exercícios com frações e decimais. Nesta área salientamos um aluno que melhorou significativamente entre o início e o final do estágio, o Gustavo, sobre o qual falaremos mais adiante.

Quanto à área do Estudo do Meio, eleita pela maioria dos alunos, aquando da sua apresentação individual no início do estágio, os alunos demonstraram interesse e

compreensão pelos temas abordados, tendo sido notório através das suas participações, partilhas e questões colocadas.

No que respeita à área da Educação Artística, a turma em geral demonstrava entusiasmo pelas atividades propostas, demonstrando atitudes de cooperação entre si e para comigo, dando também sugestões para a dinamização de determinados conteúdos abordados.

Quanto às forças de caráter, pelo que pudemos observar ao longo das intervenções em diversos contextos, como durante as atividades, diálogos em conjunto e partilhas individuais, destacamos para cada virtude os alunos que ao longo do tempo as demonstraram possuir, através das forças de caráter que expressaram nos contextos mencionados, com maior frequência.

Em relação à virtude Sabedoria e Conhecimento, destacavam-se os alunos Rodrigo, Ariana, Igor, a Clara e a Cristina, pela sua perspicácia na utilização do conhecimento, por exemplo, ao explicar por diversas vezes algum conteúdo para toda a turma, tendo também a capacidade de sintetizar as ideias subjacentes, demonstrando assim as forças de caráter como a “criatividade”, “amor pela aprendizagem” e “perspetiva” (Peterson, & Seligman, 2004).

Em relação à virtude Coragem, destacavam-se os alunos: Igor, Sónia, Rodrigo, Cristina, Gaspar, Filipe e António, por diversas vezes expressarem a sua opinião quando a maioria dos colegas não concordava com a mesma ou quando se tratava de expor uma situação que por norma poderia não ser bem aceite pela professora cooperante.

Quanto à virtude Humanidade, destacaram-se os alunos António, a Clara, o Gaspar, a Ana, a Isabel, a Sofia e o Filipe, os quais por diversas vezes demonstraram forças de caráter como a bondade, generosidade e a compaixão, através de comentários de cuidado com os outros e atitudes de interajuda no decorrer das atividades pedagógicas. Ao nível da virtude Justiça destacaram-se os alunos como o Rodrigo, a Clara, o Gaspar, o António e sobretudo a Melissa, os quais salientavam sempre as situações em que achavam que havia injustiças, tentando chegar a um consenso para que tais situações fossem resolvidas, através da demonstração de forças de caráter como a cidadania, a igualdade e a liderança.

No que confere à virtude temperança, os alunos que se destacaram foram: o Artur, a Mafalda, a Ariana, o Rodrigo, a Clara, a Sofia e a Cristina, uma vez que estes demonstraram maior número de vezes as forças de caráter como a prudência, a discrição e o autocontrolo.

Por fim, em relação à virtude transcendência destacaram-se os alunos Rodrigo e Vitória através das suas atitudes e partilhas sobre os assuntos ligados às forças de caráter como a esperança, o otimismo e a apreciação da beleza.

Em suma, com a turma foi possível desenvolver uma ação educativa integrante e dinâmica, através da valorização da aprendizagem significativa e do exercício das virtudes e forças de caráter.

### **2.2.5. Ação Educativa no Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico**

Para a nossa intervenção em contexto de Estágio Pedagógico II, propusemo-nos conceber e implementar um Programa de intervenção e promoção do bem-estar destinado aos alunos do 3.º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico - *Psicidadania* +, com base na fundamentação teórica da Psicologia Positiva, visando competências de Cidadania Ativa.

Como objetivos para a nossa ação pedagógica e, por conseguinte, para a conceção e implementação do *Psicidadania* +, procurámos planificar as sessões do Programa, de acordo com atividades variadas que ajudassem os alunos a desenvolver a sua autoestima, a confiança em si, o altruísmo, o apreço, a felicidade, o otimismo, o respeito por si, pelo próximo e pelo ambiente.

Neste sentido, orientamos a nossa ação tendo em vista dois objetivos: comparar o comportamento das crianças relativamente a determinadas situações, antes e após, o ensino/aprendizagem dos princípios e valores promovidos pela Psicologia Positiva e pela Cidadania; comparar o comportamento e a manifestação da autoestima dos alunos, antes e após a aplicação do *Psicidadania* +, com base nos princípios da Psicologia Positiva e da Cidadania.

De modo a registar a opinião dos alunos, e também com o propósito de verificar a eficácia do Programa acerca de determinadas situações no âmbito da cidadania e do autoconhecimento, foram aplicadas escalas antes e depois da aplicação do *Psicidadania* +.

Com o intuito de elucidar o leitor acerca das atividades desenvolvidas no contexto de Estágio Pedagógico II, inserido no 1.º Ciclo do Ensino Básico, apresentamos de seguida uma tabela que sintetiza toda a ação interventiva, partindo de uma visão geral e posteriormente para uma descrição mais pormenorizada da ação educativa, nomeadamente, as sessões do Programa *Psicidadania* +, apresentadas no capítulo III.

O esquema que se segue explica a legenda adotada para registar o método de trabalho dinamizado nas intervenções, sendo que em algumas delas foram utilizados vários métodos, consoante o objetivo da aula (introdução, consolidação ou revisão de conceitos, sessões do *Psicidania +*).








No quadro que se segue (Quadro 7) mostram-se os símbolos que identificam cada atividade em termos de estratégias de ensino-aprendizagem utilizadas, os quais configuram a primeira coluna do quadro de atividades subsequente.











Quadro 7: Símbolos das estratégias de ensino-aprendizagem utilizadas em cada atividade em contexto do Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico

	Participação ativa através do diálogo
	Trabalho a pares
	Trabalho
	Leitura e interpretação de texto
	Apresentação oral de trabalhos
	Exercícios práticos/esquemas/registos no caderno diário
	Experiências
	Sessões do Programa <i>Psicidania +</i>
	Jogo: em equipas ou em grande grupo
	Visita de estudo
	Apresentação de powerpoint/vídeo












De seguida, apresenta-se o quadro que sintetiza todas as atividades desenvolvidas em contexto de Estágio Pedagógico II (Quadro 8), com a turma do 3.º ano do Ensino Básico, no qual se identificam as estratégias utilizadas, de acordo com a designação feita no Quadro 7, bem como as áreas que se trabalharam com cada atividade, tendo em conta o Referencial Curricular para a Educação Básica, na Região Autónoma dos Açores (Alonso, et al., 2011).

Quadro 8: Síntese das atividades desenvolvidas em contexto do Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Calendarização			Áreas e Domínios de Conteúdo							
Datas das intervenções	Estratégia/dinâmica de aula	Atividades	Formação Pessoal e Social e Cidadania	Estudo do Meio	Expressão Dramática	Expressão Musical	Expressão Físico-Motora	Expressão Plástica	Matemática	Português
5 de março		1. Primeiros socorros								
6 de março		2. Tipos de texto								
		3. Múltiplo e divisor								
		4. Jogo dos primeiros socorros								
7 de março		5. Conjugação verbal								
		6. Números pares								
		7. Ficha de consolidação sobre primeiros socorros								
		8. Sessão 4 do Programa <i>Psicidania</i> +: Um caso de recreio. (Por questões de logística)								
















		esta sessão foi antecipada para este dia)								
9 de abril		9. Circunferência e círculo								
		10. Desenho da circunferência utilizando rolos de papel								
		11. Desenho livre utilizando o compasso								
		12. Os animais								
		13. Exploração de texto de educação literária								
10 de abril		14. Os animais: construção do livro da turma								
		15. Texto narrativo e resumo								
		16. Pesquisa a pares na internet e em livros sobre características dos animais do texto narrativo								
		17. Esfera e superfície esférica								
		18. Sessão 1 do Programa <i>Psicidania</i> +: A cadeira quente								












		<i>Psicidania</i> +: Cartaz de sala positiva								
16 de abril		29. Consolidação sobre os números racionais não negativos								
		30. Correção/ finalização do livro dos animais								
17 de abril		31. Exercícios de revisão de conteúdos								
		32. Leitura de curiosidades acerca dos animais em diversos livros (preparação para o <i>Quiz</i> )								
		33. Frações								
		34. Continuação da decoração das capas dos livros das sessões								
18 de abril	 	35. Visita de Estudo (Quinta com cavalos)								
		36. Frações								
		37. Jogo em equipas – <i>Quiz</i> dos animais								
30 de abril		38. Jogo <i>Pizza Fractions</i>								





		59. Refração da luz: exercícios e experiência										
		60. Instrumentos Orff										
28 de maio	 	61. Representação e interpretação de dados: moda										
		62. Introdução aos pontos cardeais										
		63. Sessão 6 do Programa <i>Psicidania</i> +: Carta ao Planeta Terra										
29 de maio		64. Magnetismo terrestre: a bússola										
	 	65. Revisão sobre o tipo de texto “entrevista”										
	 	66. Representação e interpretação de dados: diagrama de caule-e-folhas										
		67. Apresentação/representação das entrevistas										
30 de maio	 	68. Leitura e interpretação de texto										
		69. Exercícios de consolidação										

	 	70. Resolução de exercícios																			
1 de junho	Dia da criança (participação nas atividades organizadas pela escola)																				
5 de junho	 	70. Revisões para a ficha de avaliação através de <i>Quiz</i>																			
	 	71. Revisões para a ficha de avaliação																			
6 de junho	 	72. Sessão 6 do Programa <i>Psicidania +</i> : Visita de estudo ao Parque Florestal																			
		73. Composição sobre a visita de estudo																			

Através da leitura do Quadro 8 podemos ter a perceção do total de 73 atividades desenvolvidas, das várias estratégias e natureza das intervenções, as quais variavam consoante os conteúdos a lecionar, tendo em conta algumas particularidades e necessidades educativas, como a aproximação de avaliações.

Assim sendo, desenvolveram-se aulas com carácter introdutório, de revisão ou de consolidação de conteúdos, utilizando estratégias como a resolução de exercícios, a dinamização de atividades individuais, a pares e em grande grupo, com uso de materiais diversos. A realização de experiências, a criação de momentos de expressão dramática e plástica. Com especial destaque, as sessões do Programa *Psicidania +*, onde se trabalharam as diferentes forças e virtudes definidas por Peterson e Seligman (2004), como também os princípios de Cidadania Ativa, expressos no nosso enquadramento teórico.

## Capítulo III - Programa *Psicidadania* +

No capítulo III apresentam-se os seguintes pontos:

<b>3. Programa <i>Psicidadania</i> +</b>	3.1. Enquadramento Teórico
	3.2. Metodologia
	3.2.1. Sessões do Programa <i>Psicidadania</i> +
	3.3. Avaliação do Programa <i>Psicidadania</i> +
	3.3.1. Participantes
	3.3.2. Instrumentos
	3.4. Resultados e discussão da avaliação do <i>Psicidadania</i> +

### **3. Programa *Psicidadania* +**

O Programa *Psicidadania* + foi concretizado no contexto da unidade curricular de Estágio Pedagógico, do 2.º ano de Mestrado em Educação Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico, enquanto estratégia metodológica para o exercício dos princípios da Psicologia Positiva e da Cidadania Ativa, tendo em vista a concreção dos objetivos previstos e apresentados no ponto 2 do capítulo II.

Com a criação do *Psicidadania* + pretendemos contribuir com uma ferramenta orientadora para todos os docentes e futuros docentes, que resulte na satisfação e realização pessoal e profissional e no sucesso global dos alunos, através da intencionalidade e da ação para o florescimento de uma relação positiva entre os intervenientes de educação, tanto para quem ensina como para quem aprende. Assumindo que a única diferença entre educador e educando está na preparação que o primeiro tem para a docência (o ato de ensinar), na sua capacidade de organizar, conduzir/dinamizar, avaliar e refletir sobre a prática educativa. Segundo Freire (2002, p. 12): “[q]uem ensina aprende ao ensinar e quem aprende ensina ao aprender”, isto acontece porque para haver aprendizagem não basta que haja uma transferência de conhecimento e sim uma transformação dos alunos em verdadeiros sujeitos do processo de aprendizagem, acompanhados pelo professor, sendo este também um sujeito que participa do mesmo processo.

Para estabelecer um clima de confiança, igualdade, respeito e curiosidade perante a aprendizagem, foi feito o reajustamento necessário ao contexto existente e às características de cada grupo de crianças/alunos, sendo que as atividades para o Pré-Escolar (Estágio Pedagógico I) foram mais exploratórias, no sentido de identificar que tipo de atividades funcionavam de forma eficaz no estágio de desenvolvimento (segundo a teoria do desenvolvimento de Piaget apresentadas no presente trabalho no ponto 1.1) das crianças daquele grupo. Assim sendo, consideramos benéfico deter um plano não estruturado e passível de ajustamentos no decorrer da observação do grupo de crianças. Desta forma, foi possível ajustar as atividades à medida que se planeavam as intervenções, tendo em conta as festividades e temáticas que se iam aproximando.

Para a turma do 1.º ciclo (Estágio Pedagógico II), em específico, o 3.º ano de escolaridade, foi pré-estabelecida uma estrutura para a aplicação do Programa Curricular do ano respetivo, a qual teve em conta as minhas observações iniciais e também as indicações por parte da docente titular, que já acompanhava aqueles alunos desde o 1.º ano de escolaridade. Estes princípios pedagógicos foram úteis para identificar

características individuais e interações grupais, bem como as áreas de interesse de cada aluno, com base nas quais foram feitas as alterações necessárias entre a proposta inicial e a concretização do Programa *Psicidadania +*, ao nível das atividades referentes a cada tema da sessão a trabalhar.

Em seguida apresentam-se as diferentes etapas que deram forma ao Programa *Psicidadania +*, sendo estas cruciais para atingir o seu propósito, nomeadamente: a abordagem da teoria que fundamenta este trabalho, a metodologia que nos permitiu recolher os dados necessários para obter os resultados, e por fim a análise dos resultados que nos possibilitou alcançar as conclusões sobre a eficácia e durabilidade do Programa *Psicidadania +* em face das competências pessoais e sociais a que se propôs.

### **3.1. Enquadramento teórico**

#### **Construção do Programa *Psicidadania +***

Apresenta-se de seguida uma abordagem que sintetiza as ideias chave que moldaram a construção e implementação do Programa *Psicidadania +*, o qual teve por base o facto de que o espaço Escola é o contexto onde a grande maioria das experiências e interações das crianças/alunos acontece, sendo assim o contexto ideal e propício ao desenvolvimento de atividades assentes na Psicologia Positiva e Cidadania Ativa. Todas essas atividades perspetivaram o aumento do bem-estar dos educandos/alunos, de modo a maximizar a sua satisfação pessoal, promovendo comportamentos e atitudes positivas e educando-os a pensar, a ser, a conviver e a saber lidar com adversidades e responsabilidades (Cury, 2004; Rivero, & Marujo, 2011; Tavares, & Alarcão, 2005; Coll, Palacios, & Marchesi, 1996; Marujo, Neto, & Perloiro, 2000).

A Psicologia Positiva define-se como um recente ramo da Psicologia, dedicado ao estudo da forças e virtudes que permitem aos indivíduos e comunidades prosperar/desenvolver (Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000; Sheldon, & King, 2001; Terjesen, Jacofsky, Froh, & Digiuseppe, 2004; Linley, Joseph, Harrington, & Wood, 2006; Snyder, & Lopez, 2009)

Para nos concentrarmos nas características positivas de cada criança/educando, de modo a canalizá-las para uma aplicação positiva nas suas vidas, todas as atividades realizadas durante as sessões do Programa *Psicidadania +* pressupõem o aumento da coragem, da curiosidade, da vontade de aprender, da generosidade, do autocontrolo, da integridade, da ética, da capacidade de amar, de trabalhar, da sabedoria, da compaixão, da justiça, da participação social, do envolvimento cívico, da igualdade, da liderança, da

responsabilidade e da tolerância, tendo sempre em conta o passado, presente e futuro de cada criança/educando (Snyder, & Lopez, 2009; Rivero, & Marujo, 2011; Peterson, & Seligman, 2014; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000).

Assim sendo, otimizam-se seis forças/virtudes (Peterson, & Seligman, 2004), nomeadamente:

- **Sabedoria e Conhecimento**, são virtudes cognitivas que aludem à aquisição e uso do conhecimento, podendo se revelar através de pensamentos inovadores, ou seja, criatividade; através da curiosidade, isto é, busca pela novidade e o interesse pelo desconhecido, bem como deter um pensamento crítico e abertura;
- **Coragem** é a qualidade emocional que envolve o conhecimento na vontade de atingir objetivos diante de obstáculos (internos e/ou externos), ou seja, enfrentar os desafios e adversidades, persistir, assumir responsabilidades e encarar a vida com alegria;
- **Humanidade** é uma qualidade interpessoal que engloba tomar conta e fazer amizades, valorizando os relacionamentos íntimos com os outros, bem como ajudá-los e cuidá-lo;
- **Justiça** é uma virtude cívica que se encontra subjacente a uma vida saudável em comunidade, demonstrando capacidade para trabalhar em equipa, assumindo uma atitude imparcial, bem como exercendo liderança;
- **Temperança**, qualidade que protege contra os excessos, nomeadamente, perdoar os que erram, não se considerar como melhor que os outros, bem como ser cuidadoso relativamente às suas decisões;
- **Transcendência**, virtude que se centra no sentido da vida, evidenciando gratidão pelas coisas boas que acontecem, bem como apresentando otimismo perante o futuro.

O Programa *Psicidadania* + está delineado em 8 sessões, as quais decorreram em espaço letivo, enquadradas nos temas do próprio currículo do 3.º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico, a implementar em tempo variável entre 30 minutos a 45 minutos, de forma flexível e contextualizada. As sessões compreendem um agrupamento de seis temas, a saber:

1. Conhecimento de si: quem sou eu? Características e aspetos positivos (identidade);
2. A minha relação com os outros: como ser mais positivo?

3. Como posso tornar a minha sala positiva;
4. O recreio como espaço de cidadania;
5. A minha escola como espaço de educação positiva e de Cidadania Ativa (2 sessões);
6. A minha escola numa comunidade educativa aprendente que promove uma consciência ambiental (2 sessões).

Para a recolha de dados recorreu-se a uma observação direta e participante, tratando-se de um método de investigação social, baseado na observação visual, que visa captar comportamentos no momento em que ocorrem. Permitindo ao observador recolher dados quanto aos contextos, às transformações e relações sociais onde ocorrem determinados comportamentos (Quivy, & Campenhoudt, 1992).

Assim sendo, foram preenchidas grades de observação antes e depois das intervenções, com o grupo de Pré-Escolar, tendo em conta os respetivos descritores de desempenho que se pretenderam observar, uma Escala de Autoconceito e uma Escala de Cidadania, na turma do 3º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

## **3.2. Metodologia**

### **3.2.1. Sessões do Programa *Psicidania* +**

Em contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico, nomeadamente com a turma do 3º ano, foram desenvolvidas as sessões do Programa *Psicidania* +, previamente definidas, cujos temas se apresentam em seguida no “Quadro 9”, em conjunto com as designações das atividades desenvolvidas para cada um, bem como as forças/virtudes que se trabalharam em cada atividade e posteriormente uma descrição das intervenções onde se concretizaram os objetivos, as estratégias e os conteúdos pedagógicos subjacentes às sessões do *Psicidania* +.

Quadro 9: *Psicidadania* +: Síntese das sessões desenvolvidas com a turma do 3º ano de Educação Básica

<b>Forças/Virtudes</b>	<b>Sessões - Temas</b>	<b>Título das Atividades</b>
Coragem (Integridade) Humanidade (Gentileza, amor) Sabedoria e Conhecimento (criatividade) Justiça (cidadania)	<b>1 - Conhecimento de si: quem sou eu? características e aspetos positivos (Identidade)</b>	<b>“A Cadeira Quente” Decoração das capas para o livro de recordação das sessões</b>
Humanidade (Solidariedade) Sabedoria e Conhecimento (curiosidade) Coragem	<b>2 - A minha relação com os outros: como ser mais positivo?</b>	<b>“Jogo do bombardeamento”; Exploração e debate sobre o conto chinês “O menino pêssego”</b>
Transcendência (humor, gratidão e apreciação da beleza) Humanidade (Inteligência social) Justiça (cidadania)	<b>3 - Como posso tornar a minha sala positiva</b>	<b>“As 4 estações de Vivaldi” “Cartaz Sala Positiva”</b>
Justiça (liderança, imparcialidade e cidadania) Sabedoria e conhecimento (criatividade)	<b>4 - O recreio como espaço de cidadania</b>	<b>“Um Caso de Recreio”</b>
Justiça (cidadania) Transcendência (humor) Temperança (perdão, humildade, prudência e autocontrolo) Sabedoria e Conhecimento (criatividade)	<b>5 - A minha escola como espaço de educação positiva e de Cidadania Ativa (duas sessões)</b>	<b>“Livrinho Positivo” “Tabela do Humor” “O Diálogo”</b>

Forças/Virtudes	Sessões - Temas	Título das Atividades
Sabedoria e Conhecimento (criatividade) Transcendência (apreciação da beleza e Espiritualidade)	<b>6 - A minha escola numa comunidade educativa aprendente que promove uma consciência ambiental (duas sessões)</b>	“Os bichos da seda” “Carta ao Planeta Terra” “Visita à natureza”

### Descrição das Sessões do *Programa Psicidania +*

Como mencionado na revisão de literatura, o bem-estar dos alunos tem impacto positivo nos diversos contextos, quer no meio escolar, quer no meio social e familiar (Seligman et al., 2009).

Através de uma abordagem educativa consciente, assente no respeito pela dignidade humana, com as sessões do *Programa Psicidania +* foram dinamizadas as atividades que se apresentam de seguida, com base na fundamentação teórica da Psicologia Positiva e da Cidadania Ativa.

#### ◆ Vivência da força/virtude **Coragem (autenticidade)**, enquadrada no tema **Conhecimento de si: quem sou eu? Características e aspetos positivos (Identidade)**, sessão 1 – “A cadeira quente”

No início desta sessão foi aplicada a versão reduzida escala de autoconceito, de Veiga (2006), denominada por PHCSCS-2, como ferramenta para comparar o autoconceito dos alunos no início da ação educativa, por forma a concretizar um dos objetivos do Programa de *Psicidania +*, o de comparar o comportamento dos alunos relativamente a cenários predeterminados, antes e

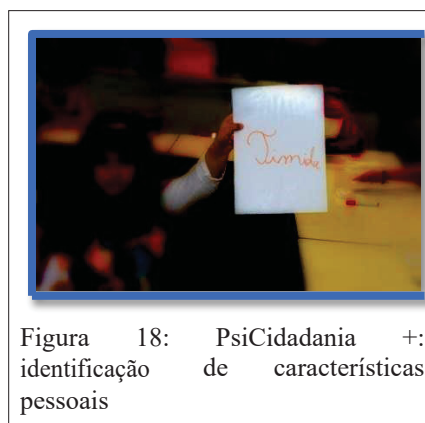


Figura 18: PsiCidadania +: identificação de características pessoais

após o ensino/aprendizagem dos princípios e valores promovidos pela Psicologia Positiva e pela Cidadania Ativa (Quadro 1).

Como objetivos para esta sessão pretendeu-se saber se os alunos identificavam as suas características psicológicas e de que forma reagiam às opiniões dos demais, fazendo assim o exercício da democracia que segundo Perrenoud (2002), envolve a criação de momentos inseridos na rotina escolar, onde se dê tempo para pensar, exprimir, ouvir e debater opiniões, não apenas nas disciplinas como a Educação Cívica.

Esta atividade permitiu, em relação à Área do Português, observar a forma como os

alunos se expressavam, tendo em atenção a qualidade do discurso, a riqueza do leque de adjetivos, bem como a construção frásica.

Com esta sessão, foi possível avaliar os conteúdos relativos à área de Formação Pessoal e Social, relativamente à capacidade de lidar adaptativamente com o seu mundo interior e com a abertura harmoniosa ao outro).

Visaram-se objetivos relativos ao desenvolvimento dos valores associados, através do uso de linguagem assertiva e da promoção da empatia, de forma a dotar os alunos de capacidade de valorizar os sentimentos interiores dos outros e adequar os seus comportamentos, assumindo que os outros podem ter opiniões diferentes das suas (Shaffer, 1996).

Associados estiveram componentes ligados à cidadania, relativamente ao conhecimento sobre as suas capacidades e fragilidades (Silva et al., 2011).

Esta sessão visou a construção de uma relação entre aluno-professor e aluno-turma assente na sinceridade e numa dinâmica de diálogo construtivo, onde se privilegiavam as características positivas de cada interveniente, procurando estreitar as relações entre estes através da gestão emocional, com a empatia, o respeito pelo outro e a liberdade de expressão para um exercício pleno da cidadania (Carvalho, Sousa, & Pintassilgo, 2005).

Inicialmente foi planeada uma atividade em que os alunos teriam de escrever qualidades sobre si mesmos e seguidamente seria feito um debate acerca destas, em que os colegas poderiam dar a sua opinião acerca das situações onde se poderiam verificar estas qualidades ou a falta delas, ou seja, seria feita uma comparação entre a visão que cada um tinha acerca de si e a visão dos colegas.

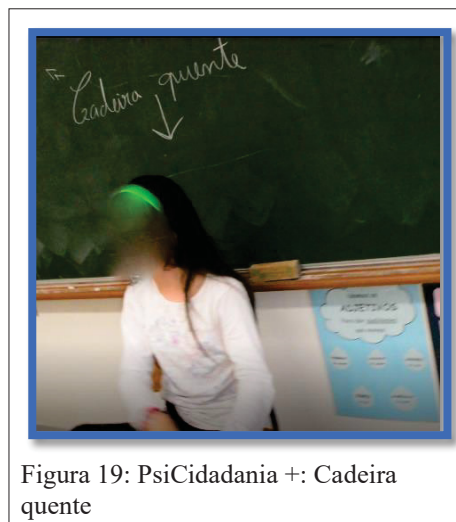


Figura 19: PsiCidadania +: Cadeira quente

Durante a intervenção verificou-se que a maioria dos alunos demonstrava dificuldade em identificar as suas qualidades, sendo que pelo acompanhamento que fui fazendo verifiquei que escreviam muito pouco e então decidi improvisar, de modo a tornar a sessão mais produtiva.

Assim sendo, sugeri que o fizéssemos em forma de diálogo, aluno por aluno foi pedido que falassem sobre si, na perspetiva dos aspetos positivos, e os colegas iam depois dando a sua opinião, daí o nome escolhido para a atividade que teve posteriormente continuação em mais duas intervenções para que todos pudessem participar e para que fosse feito um registo escrito.

Como trabalho de casa, a professora cooperante sugeriu que os alunos pedissem aos pais que anotassem a sua visão sobre as qualidades e os aspetos menos positivos que sobressaíam nos seus filhos.

Na segunda intervenção da continuidade desta atividade foi criada uma dinâmica diferente na sala de aula, em que se posicionou uma cadeira junto ao quadro para dar um lugar de destaque aos alunos em foco, chamada de “cadeira quente”.

Esta opção foi tomada tendo em conta que na primeira sessão os alunos não demonstraram desconforto em ouvir as

observações dos colegas e assim se conferiu um ambiente mais lúdico, no sentido em que havia um lugar para o debate organizado no qual o aluno que se sentava na cadeira quente deveria ser capaz de escutar a opinião dos outros, sem julgar. Aspetos que foram explicados no início da sessão, pois referiu-se que saber escutar era uma qualidade que nos permitia construir diálogos civilizados e não impedia que discordássemos das outras opiniões, mas que as respeitássemos e soubéssemos argumentar.

Com esta segunda intervenção conseguiu-se um registo escrito mais claro

acerca dos aspetos positivos e menos positivos dos detentores da cadeira quente (Figura 20).



Figura 20: PsiCidadania +: Registo das características positivas e menos positivas

Por não haver tempo suficiente para a participação de todos procedeu-se a uma terceira intervenção noutra dia, onde mais uma vez se inovou na estratégia para a elaboração da cadeira quente, desta vez levei uma espécie de quadro branco para cada aluno, o que permitiu maior rapidez na identificação das qualidades e aspetos menos positivos.

Cada aluno tinha o seu quadro, uma folha A4 plastificada, um marcador e uma toalhita, para que pudesse trocar de qualidade quando o colega da cadeira quente se alternava.

O balanço destas 3 intervenções para a realização da primeira sessão foi muito positivo, salientando que na última, a professora cooperante também quis sentar-se na cadeira quente e saber o que os seus alunos tinham a dizer sobre ela.

Os alunos foram muito surpreendentes, na medida em que conseguiram escrever tanto os aspetos positivos como os menos positivos, sem medo de represálias e numa atmosfera de confiança, respeito e humor positivo, salientando aqui a concretização do objetivo de desenvolver a coragem, através da demonstração da sinceridade.

**◆ Vivência da força/virtude Sabedoria e Conhecimento (criatividade), Transcendência (apreciação da beleza), enquadrada no tema Conhecimento de si: Quem sou eu? Características e aspetos positivos (Identidade), sessão 1 – Decoração das capas para os livros de recordações:**

Na aula de Expressão Plástica, os alunos tiveram à sua disposição uma mesa com diversos materiais para decorarem as capas para os seus livros de recordações das sessões, onde iam posteriormente anexar alguns dos registos feitos durante as mesmas.

No decorrer desta sessão, os alunos podiam movimentar-se pela sala para ir buscar os diversos materiais à sua disposição, o que criou o efeito desejado, ou seja, a interação entre a turma.

Foram disponibilizados materiais como pedaços de tecidos, lantejoilas em forma de flores e corações, estrelinhas, borboletas de papel e letras autocolantes. Os alunos podiam fazer uso de todo o material que tinham, como marcadores, canetas e lápis de cor.



Figura 21: PsiCidadania +: Decoração das capas dos livros de recordações das sessões



◆ **Vivência da força/virtude Humanidade (solidariedade) e Sabedoria e Conhecimento (curiosidade), enquadrada no tema A minha relação com os outros: como ser mais positivo? Sessão 2 – “Jogo do bombardeamento”:**

Nesta atividade da sessão 2 foi dinamizado um jogo onde se tinha de imaginar que a sala de aula iria ser o local de um bombardeamento e os únicos abrigos seriam as 4 paredes.

Assim sendo, cada parede estava identificada com uma cor e a cada aluno seria atribuída uma destas 4 cores, com um *post’it* colado na testa. As únicas regras do jogo eram que

cada aluno não poderia ver a sua cor e ao meu sinal teriam de se abrigar tocando na parede correspondente à cor que tinham na testa. A regra de ouro foi reforçada ao máximo, evidenciado que era a “única regra” e que nenhuma outra havia em relação às cores dos colegas.

O objetivo do jogo foi desenvolver a cooperação entre o grupo, de modo que os alunos começassem a dizer as cores dos colegas para que estes se abrigassem e dissessem as cores dos outros para os ajudarem também, sendo assim, todos tinham um objetivo comum apoiando-se reciprocamente e atingindo o sucesso através do esforço conjunto (Schaffer, 1996). Previa promover igualmente competências sociais e de cidadania, através do reconhecimento do outro em determinados contextos (Silva, et al., 2011).

Os alunos começaram por dar pistas sobre as cores dos colegas, mas só aqueles a quem eram mais chegados, sendo que muito poucos se conseguiram abrigar. No final do jogo, quando foi explicado qual era o objetivo e os alunos ficaram muito surpreendidos, pois afinal a solução era bem mais simples do que tinham imaginado.

Posteriormente, foi conduzido um diálogo sobre os benefícios de se ajudarem uns aos outros, promovendo a cooperação e trabalhando as atitudes (Zabalza, 2000) associando neste momento, competências matemáticas, através da compreensão da

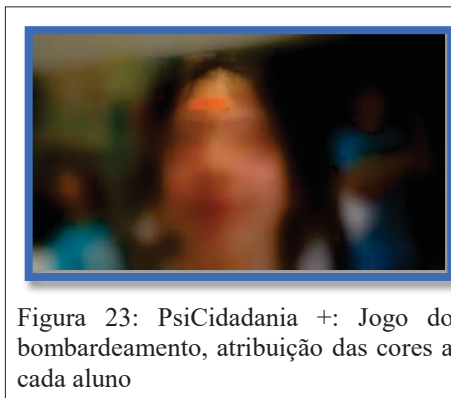


Figura 23: PsiCidadania +: Jogo do bombardeamento, atribuição das cores a cada aluno

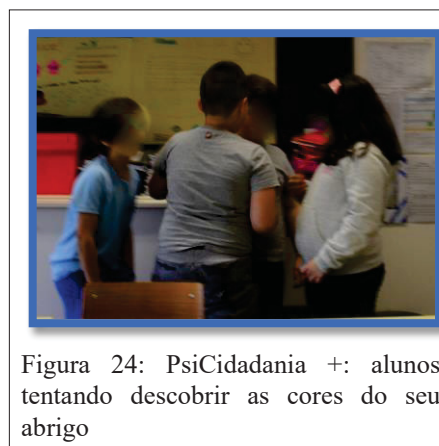


Figura 24: PsiCidadania +: alunos tentando descobrir as cores do seu abrigo

estratégia do jogo para a resolução do desafio (Vale, & Pimentel, 2004, citado em Cabral et al., 2013).

Os alunos demonstraram grande entusiasmo e falaram sobre exemplos práticos do cotidiano na escola, bem como tiveram facilidade em justificar as suas atitudes perante determinados colegas, identificando algumas razões para a sua preferência em ajudar um ou outro colega, exercitando competências linguísticas referentes à partilha e expressão de sentimentos e opiniões, de modo a contribuir para a empatia entre o grupo-turma.

Tal momento permitiu conhecer melhor a turma e planificar outras atividades das diversas aulas, dinamizando trabalhos de pares e grupos onde se associaram alunos que interagiam menos.

### ◆ Vivência da força/virtude Coragem, enquadrada no tema A minha relação com os outros: como ser mais positivo? Sessão 2 – Exploração e debate sobre o conto chinês “O menino pêssego”:

Durante uma aula de Português foi aplicada esta sessão que começou com a leitura de um conto chinês que falava sobre as qualidades humanas e o bem em prol do grupo.

Nesta sessão, trabalharam-se os conteúdos relativos à leitura e oralidade, bem como a interpretação de texto e identificação da tipologia textual, e ainda associando à área do português, competências sociais e de cidadania, através das aprendizagens subjacentes ao sentido e intencionalidade do texto trabalhado.

Ao longo da história (Anexo I) a personagem principal, num ato de coragem, decide ir sozinho derrotar os monstros que estavam a destruir as aldeias, para evitar que estes provocassem mais problemas a todos. Pelo caminho vai partilhando os seus mantimentos com animais que se oferecem para o ajudar. No final, cada animal, com a sua maior força/virtude, ajuda o menino pêssego a derrotar os monstros.

Depois da leitura do conto fizemos um debate sobre a moral da história e todos os alunos demonstraram grande entusiasmo em participar com a sua opinião. De seguida



Figura 25: PsiCidadania +: Exploração do conto “Momotaro”

alguns partilharam determinados momentos em que ajudaram o grupo e em que o grupo os ajudara.

Como referem Beltrão e Nascimento (2000), a escola deve criar condições para que as crianças pensem sobre os seus próprios valores, de forma a gerar mudanças comportamentais positivas.

A mensagem que se pretendeu transmitir através da interpretação deste texto foi que a coragem é importante, como refere Peterson e Seligman (2004) para o desenvolvimento de Homens com um núcleo forte de virtudes, as quais os alunos conseguiram identificar claramente nas personagens, demonstrando uma compreensão acerca dos valores morais.

Como forma de perceber se os alunos tinham captado ou não a mensagem do texto, seguiu-se um debate sobre o mesmo e posteriormente os alunos escreveram uma situação em que elementos da turma os tinham ajudado e outra em que eles tinham ajudado os colegas.

Através da apresentação destes textos, (Figura 26) pude perceber que os alunos identificaram as situações correspondentemente bem como os sentimentos vividos em cada uma. No decorrer do debate os alunos fizeram questões acerca dos valores morais e como conseguiam distingui-los dos valores pessoais, assim se gerou um diálogo em grande grupo que permitiu, através dos comentários dos alunos, perceber que estes tinham conseguido captar a mensagem do texto explorado.



Figura 26: PsiCidadania +: Exemplos de situações de interajuda vivenciadas no dia a dia.

◆ **Vivência da força/virtude Transcendência (humor, gratidão e apreciação da beleza), enquadrada no tema Como posso tornar a minha sala positiva, Sessão 3 – “As 4 estações de Vivaldi”:**

Esta sessão foi desenvolvida numa aula de expressão musical, na qual se escutaram as 4 *Estações de Vivaldi* e se associaram as melodias às emoções e ao reconhecimento destas

Nesta sessão, pretendeu-se que os alunos identificassem situações que consideravam prazerosas e outras situações contrárias.



Figura 27: PsiCidadania +: escutando as 4 estações de Vivaldi

Identificando estas situações, tornou-se clara a intenção de criar um ambiente de aula positivo através do diálogo entre os vários intervenientes da ação educativa.

Nas palavras de Freire (2002), o ato de dialogar, com verdade, entre educando e educador permite-os aprender e crescer com respeito pela diferença, o que leva a que, como “seres inacabados” que somos, nos tornemos “radicalmente éticos”.

Associados estiveram conteúdos pedagógicos da Área de Expressão e Comunicação referentes aos jogos de exploração, onde os alunos puderam utilizar os objetos escolares de que disponham, ou os gestos, para experimentarem a percussão corporal e a identificação em relação ao andamento e à intensidade das melodias.

Aos alunos foi explicado que deveriam ter apenas em cima da mesa uma folha branca e uma caneta. Em jeito de introdução comecei por falar um pouco sobre o compositor das melodias que iríamos ouvir e expliquei que cada uma se referia também a uma estação do ano, a qual ia dizendo quando iniciava a reprodução.

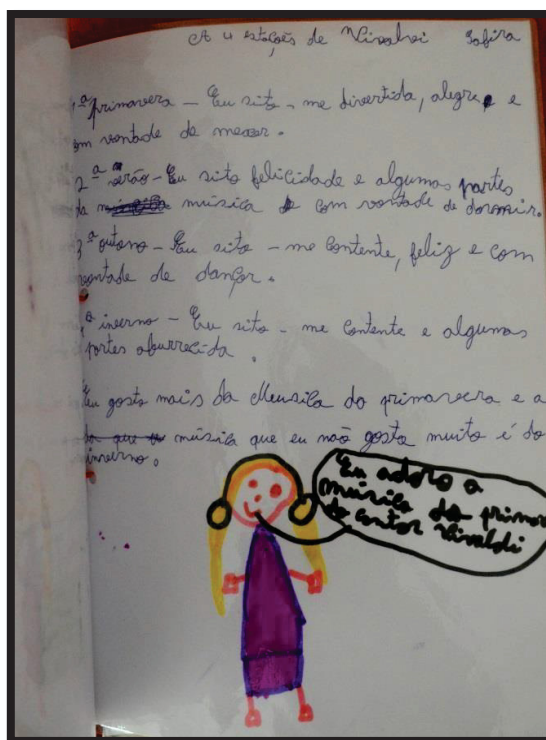


Figura 28: PsiCidadania +: comentário acerca dos sentimentos despertados ao escutar as 4 estações de Vivaldi

Expliquei que deveríamos ficar em silêncio para escutar as melodias e que no final de cada uma os alunos teriam uns minutos para escreverem as emoções que tinham sentido enquanto escutavam a música.

Cada aluno apresentou o que tinha escrito e de seguida falamos sobre a associação daquelas emoções com as estações do ano e os sentimentos que estas despertavam em cada um.

Assim, os alunos dialogaram sobre situações onde se sentiam mais positivos em oposição a outras situações em que se sentiam desmotivados, criando-se maior abertura para sugestões ao nível das dinâmicas das aulas das diferentes áreas de conhecimento e também o exercício de reconhecimento das suas emoções, neste caso através das lembranças e sensações que as diferentes composições sonoras produziram na turma.

Através dos comentários escritos pelos alunos em relação a esta sessão, podemos concluir que os alunos conseguiram identificar as emoções que sentiram ao ouvir determinada melodia, o que mostra que estavam mais despertos e mais conhecedores de si mesmos.

**◆ Vivência da força/virtude 'Humanidade (inteligência social) e Justiça (cidadania), enquadrada no tema Como posso tornar a minha sala positiva, sessão 3 – “Cartaz Sala Positiva”:**

Na segunda intervenção para trabalhar a sessão 3, falamos sobre situações agradáveis e desagradáveis, um dos conteúdos que havia sido trabalhado na área de Estudo do Meio.

Estas situações referiam-se a acontecimentos que já havia ocorrido na sala de aula para chegarmos a algumas conclusões sobre as atitudes que deveríamos ter a fim de contribuir para um ambiente positivo naquele contexto, com o objetivo de promover a autonomia responsável ao invés de um comportamento passivo e conformista (Beltrão, & Nascimento, 2000).

Foram várias as sugestões dos alunos, sendo que uma das alunas, no seguimento da sessão 2, sugeriu que se ouvisse música durante algumas aulas, pois sentira-se muito bem a ouvir *as 4 Estações de Vivaldi*.



Figura 29: PsiCidadania +: apresentação de sugestões para o cartaz de sala positiva

No final fomos resumindo, em frases, estas atitudes e elaboramos um cartaz onde as mesmas foram escritas para afixar na sala.

Com esta sessão trabalharam-se competências linguísticas, através da partilha de sugestões, competências matemáticas, através da análise da situação (tornar a sala de aula mais positiva), a identificação e construção de formas de ação (“como”), e ainda competências sociais e de cidadania, na medida em que cada aluno constituía um elemento participativo para a elaboração do cartaz de sala positiva.

Esta sessão facilitou um contexto de participação ativa dos alunos na definição de comportamentos e ações positivas na nossa sala, interligando os princípios de cidadania ativa e de Psicologia Positiva com as áreas de Estudo do Meio e Português.

**◆ Vivência da força/virtude Justiça (Liderança, imparcialidade e cidadania), Sabedoria e Conhecimento (criatividade), enquadrada no tema O recreio como espaço de cidadania, sessão 4 – “Um caso de Recreio”:**

Nesta sessão foi apresentada uma situação imaginária que ocorrera no recreio e cujos principais intervenientes foram julgados em tribunal. Para isto, numa primeira fase, foi explicada a dinâmica de um tribunal e as diferentes personagens que iriam existir, à semelhança do que ocorre na realidade.

Um dos objetivos primordiais para a presente atividade foi a promoção de capacidades de resolução de problemas através do “levantamento de questões, a

análise de situações, a realização de esquemas, a formulação de conjunturas e a tomada de decisões” (Vale, & Pimentel, 2004, citado em Cabral et al., p. 110, 2013).

Por votações, pela semelhança de características das personagens com alunos da turma, foram selecionados os diferentes papeis, o que decorreu de forma unânime na turma.

Em seguida os alunos tiveram 5 minutos para escolherem entre os acessórios disponíveis na mesa da caracterização. Nos seus lugares, cada aluno recebeu uma pista sobre o caso. Dando início ao julgamento, o juiz fez a leitura do caso, as personagens tomaram conhecimento das suas pistas e iniciou-se o pequeno drama.



Figura 30: PsiCidadania +: preparação do julgamento

Os alunos adoraram esta atividade, pois foram visíveis o empenho, a motivação, as atitudes de respeito e de colaboração e as expressões orais de manifestação de alegria e a mesma atividade foi sugerida pela professora cooperante para ser apresentada no final do ano letivo.

Esta sessão demonstrou que os alunos se tornaram cada vez mais capacitados para dialogar em grupo e manifestar a sua opinião de forma civilizada, reconhecendo a diversas características pessoais uns dos outros e trabalhando em conjunto para a atividade.

Reforçaram-se nesta sessão os conteúdos relativos à cidadania e ao Desenvolvimento Pessoal e Social, bem como conteúdos relacionados com a Área de Expressão Dramática.

**◆ Vivência da força/virtude Temperança (perdão, humildade, prudência e autocontrolo) enquadrada no tema A minha escola como espaço de educação positiva e de Cidadania Ativa, sessão 5 – “Livrinho Positivo”:**

Como introdução ao tema da sessão 5, a qual foi dividida em dois subtemas, “A minha escola como espaço de educação positiva” e “A minha escola como espaço de Cidadania Ativa”

Para esta sessão realizei um mini livro desdobrável para cada um dos alunos, com 15 sugestões para se ser mais positivo (Anexo K).

Após cada leitura fui dando exemplos práticos sobre cada dica ou explicando os benefícios de agir e pensar positivo em comparação com as possíveis consequências de pensar e agir negativamente, sendo que afinal o que mais importava era aquilo que no fundo todos nós desejamos, a felicidade.

Os alunos gostaram muito do livro, participaram com exemplos da sua vida pessoal e

escolar e disseram onde iam colocar o livro, salientando uma aluna que referiu que iria colocá-lo no teto do seu quarto para que quando acordasse se lembrasse de ser mais positiva.

Com esta sessão criou-se uma atmosfera de concordância com aquela perspectiva positiva, a qual se estendeu à professora cooperante, que solicitou para si um livrinho

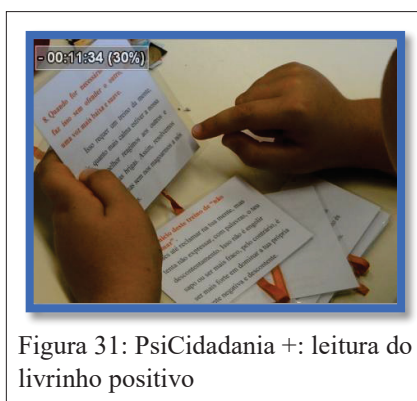


Figura 31: PsiCidadania +: leitura do livrinho positivo

positivo. A temperança foi a virtude trabalhada neste contexto, na medida em que as sugestões para se ser mais positivo englobam o perdão, a humildade, a prudência e o autocontrole (Peterson, & Seligman, 2004).

Associados à atividade estiveram os conteúdos ligados à Área de Português, através da reconstrução do significado das dicas que os alunos iam lendo e também à Área de Formação Pessoal e Social, através das capacidades linguísticas e de cidadania, que os alunos exercitaram não só com a leitura como também através dos exemplos práticos da sua vida pessoal, onde identificaram as suas emoções, bem como as repercussões dos seus comportamentos nas emoções dos demais.

Como refere Cury (2004), a transmissão de informações úteis para a experiência de vida dos alunos, transforma-as em conhecimento e o conhecimento em experiência, tendo sido este o objetivo do “Livrinho Positivo”, os alunos exercerem a capacidade de gerir os seus pensamentos e de controlar as suas emoções, para que desta forma conseguissem criar estratégias para superar perdas, frustrações e conflitos, sendo o livrinho positivo uma ajuda neste sentido.

◆ **Vivência da força/virtude Transcendência (humor), enquadrada no tema A minha escola como espaço de educação positiva e de Cidadania Ativa, sessão 5 – “Tabela do Humor”:**

Em sequência da leitura do livrinho positivo, e sendo que estávamos numa aula de matemática, cujo conteúdo a abordar durante aquela semana seria a “interpretação e representação de dados”, construí um suporte, com material reciclado, para representar uma tabela de dados.

Antes de explicar a atividade entreguei uma vinheta informativa, como era costume, para introduzir o conteúdo, uma forma de registar no caderno diário os conteúdos abordados.

Exploradas, então, as características de uma tabela de dados e visto que tínhamos falado de dicas para se ser mais positivo, desafiei os alunos a

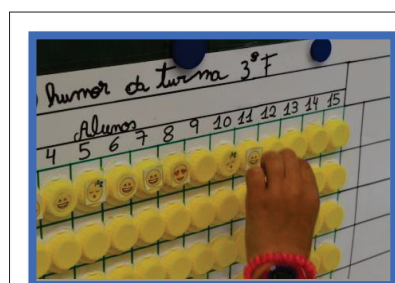


Figura 32: PsiCidadania +: preenchimento da tabela do humor

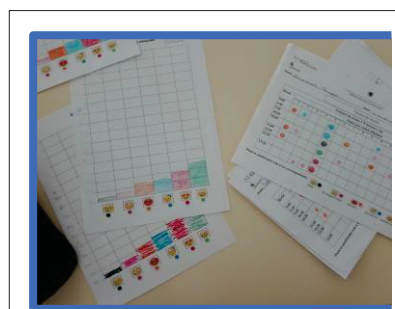


Figura 33: PsiCidadania +: preenchimento das fichas de registo

preencherem a nossa tabela com o humor deles ao longo das aulas anteriores (3 aulas, sendo uma delas, Inglês, lecionada por outra docente). Para preencher a tabela entreguei tiras de papel com *smiles/emotions*, os conhecidos símbolos utilizados nas redes sociais e nas mensagens eletrônicas.

Cada aluno recortava uma emoção para cada aula e colava-a na coluna que correspondia ao seu número na turma, como se podem ver nas imagens.

No final da sessão retiramos algumas conclusões sobre a tabela, nomeadamente, que a emoção mais sentida pelos alunos ao longo do dia fora a alegria. A mesma tabela serviu para trabalhar os diferentes conteúdos sobre a interpretação e representação de dados, como o gráfico, ao longo da semana.

Os alunos ficaram muito contentes com esta atividade pois estavam na verdade a aprender conteúdos matemáticos e a trabalhar com dados reais sobre eles próprios, pois como refere Ausubel, quanto maior for a relação entre as novas informações e os conhecimentos prévios mais significativa será a aprendizagem, (citado em Moreira, 1997), fazendo em simultâneo o exercício de reconhecimento de emoções.

Através desta atividade os alunos reconheceram a importância e a utilidade dos conteúdos matemáticos, neste caso, para o bem-estar pessoal e a aplicação no contexto de vida.

**◆ Vivência da força/virtude Sabedoria e conhecimento (criatividade) enquadrada no tema A minha escola como espaço de educação positiva e de Cidadania Ativa, sessão 5 – “O diálogo”:**

Utilizando uma aula de Português, foram revistas as características do discurso direto em grande grupo e posteriormente num exercício a pares, onde se agruparam propositadamente os alunos que não se juntavam frequentemente para trabalhar e outros que o faziam. Esta estratégia foi utilizada como meio de comparação entre os diálogos que iriam produzir, com o objetivo de verificar quais as influências e comportamentos que iriam surgir ao longo do trabalho.

Propôs-se que escrevessem um diálogo sobre uma situação que tivessem vivenciado juntos, de forma a promover a reflexão e o confronto com a perspetiva dos outros, fortalecendo as suas capacidades e competências pessoais (Beltrão, & Nascimento, 2000).

No final foram feitas as apresentações orais e para além de analisarmos a qualidade dos diálogos quanto à sua estrutura, analisamos o tipo de situações apresentadas.

Pudemos ver que a maioria dos alunos que não costumava trabalhar junto teve mais dificuldade em escrever o diálogo, ou seja, os que não costumavam trabalhar juntos também não partilhavam muitos momentos fora das aulas. Os alunos que costumavam trabalhar juntos foram dos poucos que não escreveram uma situação de conflito.

Conclui-se que os alunos que não partilhavam muitos momentos, associavam os colegas a situações menos positivas e não conseguiam produzir um diálogo escrito criativo, sendo que estes aspetos foram dialogados após as apresentações orais.

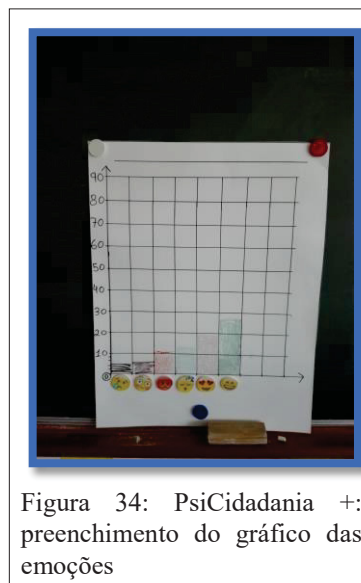
Ao contrário desta situação, os alunos que costumavam interagir mais vezes produziram diálogos mais ricos e tornaram a sua apresentação mais humorada.

Verificou-se mais tarde, ao longo das intervenções, que os alunos que não interagiam muitas vezes começaram por sua iniciativa a agrupar-se com outros colegas diferentes das suas habituais escolhas, momentos estes que se registaram por fotografia numa aula em que os alunos com menores dificuldades, após finalizarem o seu trabalho, foram por sua iniciativa ao lugar dos colegas que estavam a ter mais dificuldades para ajudá-los na realização dos exercícios.

Nesta sessão avaliaram-se também os conteúdos relativos ao diálogo escrito, a expressão oral e a criatividade.

**◆ Vivência da força/virtude Sabedoria e Conhecimento (curiosidade), enquadrada no tema A minha escola numa comunidade educativa aprendente que promove uma consciência ambiental, sessão 6 - “Os bichos-da-seda”:**

Esta atividade surgiu inserida na temática do Estudo do Meio sobre os animais. Aliando o valor “responsabilidade” e o tema desta sessão, contribuindo para a formação dos alunos enquanto pessoas e cidadãos, urgiu a importância de motivar as aprendizagens para uma consciencialização dos alunos enquanto seres responsáveis e autónomos que, trabalhando as questões ambientais inseridas nos programas educacionais, percebessem



também que a conservação do ambiente implicava não só uma melhoria na qualidade de vida dos humanos como também de todos os outros seres vivos, incluindo os animais.

Segundo Beltrão e Nascimento (2000), o processo de construção da autonomia existirá ao longo de toda a vida, estando intimamente ligado à responsabilidade das ações de cada um.

Nas últimas intervenções sobre os animais foram apresentados à turma os bichos-da-seda, sobre os quais foram exploradas as suas características e necessidades, visto que por terem sido domesticados pelos humanos, deixaram de existir no seu habitat natural.

Assim sendo, foi feito um acordo com os alunos, a partir do qual se combinou que o chefe do dia seria responsável por tratar da alimentação e limpeza do caixote.

Durante as semanas seguintes os alunos foram conversando com os pais sobre a possibilidade de adotarem alguns dos bichos-da-seda no final do ano. Muitos dos pais desconheciam os locais onde se poderiam obter as folhas para alimentá-los e então decidi escrever uma nota para os alunos levarem para casa, explicando o local onde poderiam encontrar o alimento e pedindo a autorização relativamente à adoção dos

bichos, a qual os pais assinavam caso assim o concedessem.

No final do ano os alunos que trouxeram as folhas como prova de as conseguirem obter e também como demonstração do compromisso que assumiam, puderam levar dois ou três bichos-da-seda para casa.

Esta sessão foi muito apreciada pelos alunos, sendo que o momento de cuidar dos bichos-da-seda era sempre a primeira tarefa de que se lembravam no início do dia, tornando-se um aspeto unificador entre a turma, pois todos desejavam que os bichos-da-seda fossem cuidados.

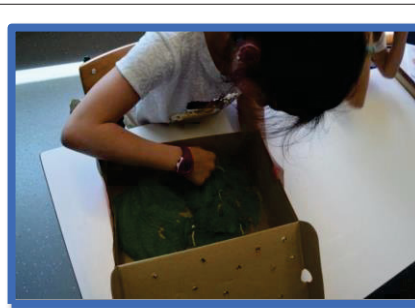


Figura 35: PsiCidadania +: momento de alimentação dos bichos da seda e limpeza do caixote

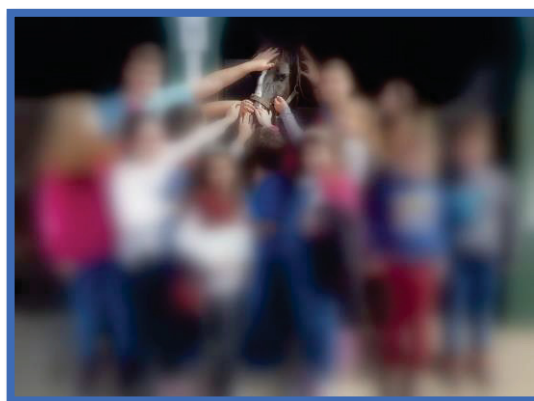


Figura 36: PsiCidadania +: alunos acariciando um dos cavalos da Quinta

Associada a esta sessão esteve também uma visita de estudo a uma quinta local (Figura 36), onde cada aluno ficou a saber um pouco mais sobre os cavalos, as suas características e os cuidados necessários.

No final cada aluno pôde andar um pouco a cavalo pela quinta. Para muitos dos alunos esta foi uma experiência pela primeira vez, a turma adorou a visita de estudo, algo que se pôde constatar pelos comentários escritos que elaboraram sobre a mesma (Anexo L).

Esta atividade permitiu o exercício da coragem, que segundo Peterson e Seligman (2004) é importante para o desenvolvimento de Homens com um núcleo forte de virtudes, que engloba a autenticidade, o entusiasmo e o esforço/perseverança.

Com esta sessão que incluiu o cuidar dos bichos-da-seda por parte de toda a turma e uma experiência fora do contexto de sala de aula, os alunos tornaram-se mais responsáveis, corajosos e despertos para as suas fragilidades, uma vez que havia alunos que antes não conseguiam tocar nos bichos-da-seda e passaram a fazê-lo, substituindo o medo pela vontade de cooperar com a turma.

Em relação à visita de estudo à Quinta, os alunos ficaram muito entusiasmados e alguns não conseguiram andar a cavalo por medo, no entanto não ficaram desanimados por ter sido a primeira oportunidade que tinham, dizendo que um dia havia de conseguir ou, no caso de um aluno que disse que estava muito habituado e depois não conseguiu andar, ficou a saber que às vezes as emoções manifestam-se contrariamente àquilo que queremos fazer parecer.

**◆ Vivência da força/virtude Transcendência (apreciação da beleza e espiritualidade), enquadrada no tema A minha escola numa comunidade educativa aprendente que promove uma consciência ambiental, sessão 6 – “Carta ao Planeta Terra”:**

Nesta sessão foram introduzidas as características da carta, conteúdo proposto no programa curricular de Português do 3.º ano do Ensino Básico, ao qual se associaram os valores trabalhados nas sessões anteriores ao desenvolvimento da consciência ambiental.

Segundo Medeiros, Ribeiro e Ferreira (2011), na escola surge a preocupação com o ambiente nos anos 70, o que tem vindo desde então a ser solidificado em várias conferências como a de Estocolmo em 1972, a Conferência Rio-92 em 1992 e a Agenda 21 com Plano de Ação para o século XXI, neste contexto, a educação ambiental começa com um processo de reconhecimento de valores e na importância de formar os alunos como pessoas capazes de agir conscientemente enquanto cidadãos.

Para tal, levei uma carta em tamanho de cartolina, colocada dentro de um envelope proporcional.

Os alunos ficaram muito atentos para saber o que dizia naquela carta (Anexo H) cujo remetente se identificava como o Planeta Terra e o destinatário como a turma 3.º “X”. O assunto da carta tratava a preocupação do Planeta com os humanos, os animais e a natureza, sendo que ao longo da sua longa existência a Terra já estava habituada a tantas transformações, porém agora estava realmente receosa com as consequências que se observavam a um ritmo alarmante.

Depois da leitura da carta falamos um pouco sobre aquelas informações e foi proposto que os alunos respondessem com ações que se comprometeriam a tomar para ajudar o Planeta Terra a ficar menos poluído. Os alunos escreveram várias ações ecológicas e quiseram também desenhar dois cenários, um de poluição e um com o ambiente limpo, o que demonstrou que compreenderam o sentido de intervir para melhorar o ambiente, através de ações simples no dia-a-dia.

No final cada aluno apresentou a sua carta, onde indicava várias das ações que tinham sido dialogadas para melhorar o ambiente, e fechou-a num envelope para guardá-la até daqui a uns anos e voltá-la a abrir a fim de recordar e saber se a sua proposta foi cumprida.

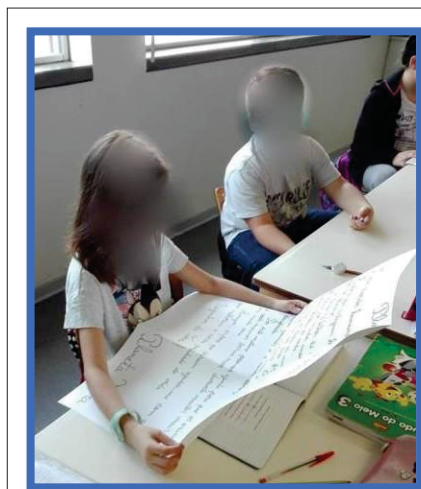


Figura 37: PsiCidadania +: leitura da carta do Planeta Terra

◆ **Vivência da força/virtude Transcendência (apreciação da beleza e espiritualidade), enquadrada no tema “A minha escola numa comunidade educativa aprendente que promove uma consciência ambiental, sessão 6 – “Visita à natureza”:**

Planeada para a última semana de estágio, nesta sessão fomos visitar um Parque Florestal, pois nada melhor que aprender a respeitar a natureza como visitar um local respeitado e cuidado que se compromete a oferecer às pessoas um contacto com a natureza, com os animais e com zonas de lazer rodeadas de vegetação.

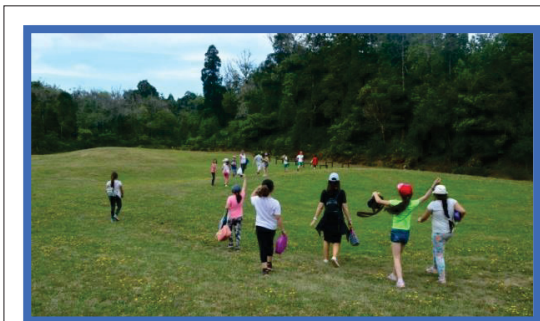


Figura 38: PsiCidadania +: visita ao Parque Florestal

Com esta sessão trabalharam-se conteúdos relativos à área de educação física, nomeadamente a exploração da natureza, nomeadamente o respeito pelas regras de organização, a participação e preservação das condições ecológicas. Na preparação desta visita e para a concretização da sessão 6 foram também exercitados conteúdos pedagógicos associados ao respeito pela natureza e pela identidade cultural e património natural (Beltrão, & Nascimento, 2000).

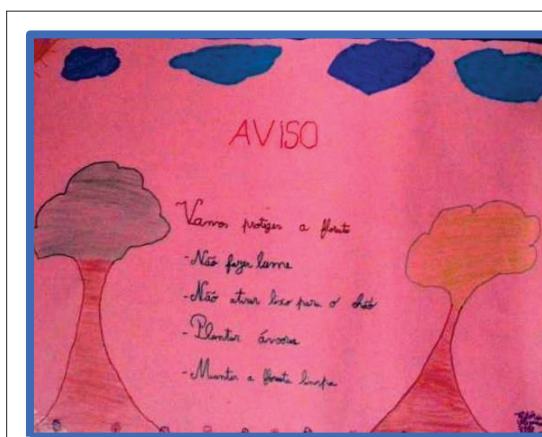


Figura 39: PsiCidadania +: cartaz elaborado pelos alunos e afixado no Parque Florestal - “Vamos proteger a floresta; Não fazer lume; Não deitar lixo para o chão; Plantar árvores e Manter a floresta limpa”

Os alunos realizaram um cartaz com ações positivas para com o ambiente, o qual afixamos numa das casinhas de um espaço de lazer do Parque Florestal.

Nesta sessão, os alunos demonstraram a sua satisfação em apreciar o espaço natural, bem como puderam observar algumas das medidas de limpeza que se adotavam nestes locais. A iniciativa de escreverem um cartaz para partilhar com os visitantes daquele parque,

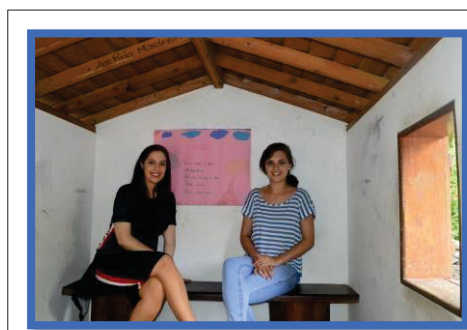


Figura 40: PsiCidadania +: Par pedagógico junto ao cartaz elaborado pelos alunos

demonstrou o empenho dos alunos para a consciencialização de boas práticas ambientais.

Ao longo das minhas intervenções pedagógicas em contexto da educação do 1.º ciclo do ensino básico, através das sessões de *Psicidadania +*, foram notórias as melhorias observadas nos alunos, ao nível dos comportamentos, refletindo-se na dinâmica das aulas.

Por diversas vezes, os alunos questionavam-me no início das aulas sobre o que iríamos fazer, manifestando curiosidade pelas aprendizagens e proferindo comentários agradáveis como por exemplo “a professora faz sempre coisas diferentes”.

Com maior frequência foram também observados comportamentos de cooperação sem que fossem sugeridos, o que nos leva a crer que a dinamização de atividades que promovem o bem-estar são responsáveis não só pelo aumento de aprendizagens significativas como também pela diminuição de problemas comportamentais e melhorias nas relações entre o aluno e a comunidade escolar.

De seguida apresenta-se a avaliação do Programa *Psicidadania +*.

### **3.3. Avaliação do Programa**

Para a avaliação do Programa *Psicidadania +* utilizou-se a observação do contexto de Estágio Pedagógico II, através de grades de observação (Anexo B). Utilizou-se um plano de investigação quási-experimental (Quivy, 2005) com avaliação antes e após a aplicação das escalas de Cidadania para a Adolescência (ECA) e do autoconceito (PHCSCS-2), adaptadas por nós e pelas Orientadoras do Relatório, às idades dos alunos do 1º Ciclo do Ensino Básico. Foram aplicados um pré-teste e um pós-teste, de forma a verificar o impacto do programa nos comportamentos dos educandos.

#### **3.3.1. Participantes**

O Programa *Psicidadania +* foi aplicado a 15 crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico, em específico aos alunos do 3º ano de escolaridade, com idades compreendidas entre os 8 e os 10 anos de idade, sendo 6 do sexo masculino e 9 do sexo feminino.

#### **3.3.2. Instrumentos**

Como instrumentos aplicámos no estudo empírico propriamente dito observação naturalista, grades de observação e o Programa *Psicidadania +* enquanto instrumento de

educação positiva e que já foi descrito no ponto 3 do presente capítulo. Recorreu-se ainda às escalas de cidadania de Cabral (2010) e de autoconceito de Piers-Harris (1984), adaptada à população portuguesa por Veiga, às quais fizemos as alterações necessárias de modo a adequá-las às crianças dos contextos de Estágio Pedagógico I e II, em Educação Pré-Escolar e do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

### **3.3.2.1. Escala de Autoconceito – versão reduzida da PHCSCS-2**

A escala de Piers-Harris (1984), designada por *Children's Self-Concept Scale*, foi adaptada para a população portuguesa por Veiga (2006) e denominada por PHCSCS-2. Trata-se de uma escala cuja resposta é do tipo *lickert* com 6 pontos, em que 1 significa “não estou totalmente de acordo” e 6 significa “concordo totalmente”.

A adaptação portuguesa foi feita com uma amostra de 830 sujeitos, de diferentes anos escolares, de escolas de todo o país, havendo sujeitos do sexo masculino e do sexo feminino.

Tendo em conta as idades das crianças da nossa amostra, entre os 8 e os 10 anos, optamos por aplicar uma versão reduzida da escala, apenas com 24 itens (cf. Anexo F).

Para testar a fidedignidade desta versão, determinamos os coeficientes *Alpha de Cronbach*, tendo obtido um coeficiente de *Alpha de Cronbach* de 0,85, considerado bom, segundo Kline (2005).

De seguida apresentamos os resultados da avaliação do Programa *Psicidadania +*.

### **3.3.2.2. Escala de Cidadania para crianças (ECC)**

Tomamos como base a escala de cidadania para a adolescência (ECA) de Cabral (2010), a qual é composta por 43 itens e destinada a alunos adolescentes.

Respeitando o mesmo modelo, a escala de cidadania para crianças (ECC) é constituída por 27. Trata-se de uma escala de *lickert* que varia entre o “nunca” e o “sempre” com quatro pontos de resposta.

Para utilizar a ECC tivemos em conta o público alvo e a linguagem por este utilizada, por exemplo, *Brinco com colegas que têm uma cor de pele diferente da minha*.

A escala ECC é composta por itens positivos e itens negativos. Estes últimos foram recodificados e invertidos na análise dos dados (itens: 3; 6; 10, 12; 14; 17;19 e 20).

Na análise de dados, e atendendo ao número de participantes, não foi efetuada uma análise fatorial, mas foram calculados os coeficientes de *Alpha de Cronbach* para

testar a consistência interna da escala, tendo-se obtido um valor de  $Alpha = 0,81$ , considerados bons níveis de fiabilidade, segundo Kline (2005), para amostras abaixo dos 300 participantes.

De seguida apresentamos a escala de cidadania para crianças:

### Escala de Cidadania (ECC)

	Nunca	Às vezes	Quase sempre	Sempre
1. Eu cumpro as regras da minha sala.				
2. Na escola brinco com todos os meus colegas com mais dificuldades.				
3. Sinto-me bem a sujar a minha escola.				
4. Eu acho bem discutir as regras da minha escola.				
5. Eu preocupo-me em cuidar os colegas com deficiência.				
6. Na escola, não vejo qual o problema de deitar os papéis para o chão.				
7. Na minha sala, eu respeito a vez de quem está para falar.				
8. Na minha sala, os alunos são livres de terem opiniões diferentes dos colegas.				
9. Quando se discute os problemas da sala digo a minha opinião.				
10. Bato nos meus colegas.				
11. Obedeço aos funcionários.				
12. Deixo cair o lixo para o chão e não levanto.				
13. Na escola, eu participo em ações para ajudar a proteger o ambiente (por exemplo, recolher as pilhas que já não são utilizadas).				
14. Às vezes dou conta que estou a escrever ou a desenhar na minha mesa de sala de aula.				
15. Colaboro na diferenciação do lixo utilizando os ecopontos da escola.				
16. Estou interessado em transformar a minha sala para que todos se sintam bem.				
17. Não me preocupo em deixar a casa de banho limpa depois de a utilizar.				
18. Se os meus colegas tiverem um problema sou capaz de os ajudar a resolver.				

19. Se tiver um estudante com deficiência na minha aula vou fugir de fazer o trabalho de grupo com ele.				
20. Converso com os meus colegas durante as aulas, mesmo sabendo que posso incomodar os outros.				
21. Sou cuidadoso em manter o espaço da sala de aula limpo e arrumado.				
22. Faço o que o professor me manda.				
23. Colaboro quando os funcionários me pedem ajuda.				
24. Ajudo a professora a arrumar a sala.				
25. Eu sinto-me bem quando ajudo os meus colegas.				
26. Brinco com colegas que têm uma cor de pele diferente da minha.				
27. Eu obedeço às regras dos professores.				

A escala ECC tem quatro dimensões: envolvimento global dos estudantes na escola (EG), o envolvimento dos estudantes com os colegas (colegas); o envolvimento dos estudantes com os professores e funcionários (EPF) e o envolvimento dos estudantes na sala (sala).

Atendendo ao número da amostra ser muito reduzido a escala carece de mais estudos a fim de ser generalizada.

### 3.4. Resultados e discussão da avaliação do *Psicidania +*

Para validar o impacto do Programa *Psicidania +* na turma do 3.º ano optamos por avaliar os alunos antes da aplicação deste Programa, o mesmo acontecendo após a aplicação. Dado o tempo limitado de intervenção, selecionamos apenas duas variáveis, a cidadania e o autoconceito, para além de recolhermos dados da observação direta. De seguida, vamos demonstrar os procedimentos da avaliação pré e pós teste. Primeiro, fomos testar a normalidade da amostra.

A fim de selecionar os testes mais adequados à análise dos dados, foi efetuado o teste da normalidade Shapiro Wilks (uma vez que a amostra é reduzida a 15 participantes), cujos resultados indicam que a amostra não segue uma distribuição normal ( $p < 0,05$ ) (cf. Tabela 1).

Tabela 1- Teste da Normalidade Shapiro Wilks

	Shapiro-Wilk		
	Estatística	gl	<i>p</i>
Pré_AC	0,81	14	0,01
Pré_CD	0,43	14	0,00
Pós_AC	0,62	14	0,00
Pós_CD	0,30	14	0,00

Legenda: AC- Autoconceito; CD – Cidadania

Ao utilizar o teste de Wilcoxon como a alternativa não paramétrica ao teste *t* de Student para amostras emparelhadas, verificou-se que o valor do teste é negativo em ambas as variáveis ( $z = -1,00$  para cidadania e  $z = -2,45$  para autoconceito), o que indica que os valores dos índices avaliados são superiores no momento do pós-teste, sugerindo assim o impacto positivo do Programa *Psicidania* + na cidadania e no autoconceito (de notar que o teste de Wilcoxon analisa a diferença das médias obtidas nos índices entre o pré e o pós-teste, de tal forma que resultados negativos no teste indicam valores superiores no pós-teste) Contudo, e quando analisada a significância do teste efetuado, verifica-se que os resultados apenas são estatisticamente significativos para o autoconceito ( $p = 0,01$ ) (cf. Tabela 2).

Tabela 2 - Teste de Wilcoxon

	Pós_AC	Pós_CD
	Pré AC	Pré CD
<i>Z</i>	-2,45 <sup>b</sup>	-1,00 <sup>b</sup>
<i>p</i> (2-tailed)	0,01	0,32

Legenda: AC- Autoconceito; CD – Cidadania

### 3.4.1. Análise dos resultados da aplicação da escala reduzida do autoconceito - PHCSCS-2

Ao realizar uma análise descritiva do pré e pós-teste da escala reduzida do autoconceito – PHCSCS-2, verificou-se que no pré-teste esta variável variava de baixo (13,3%) a elevado (33,3%), enquanto que no pós-teste, o autoconceito variou entre

moderado (35,7%) a elevado (64,3%) (cf. Tabela 3). Estes resultados confirmam uma vez mais o impacto positivo do programa, uma vez que os níveis de autoconceito foram superiores no pós-teste, onde se verifica que nenhum participante apresenta níveis baixos nessa escala (cf. Tabela 3).

Tabela 3 - Análise descritiva da Escala do Autoconceito no pré e pós-teste

Autoconceito		pré-teste		pós-teste	
		n	%	n	%
Válido	Baixo	2	13,3	---	---
	Moderado	8	53,3	5	35,7
	Elevado	5	33,3	9	64,3
	n/resposta	---	---	1	6,7
	Total	15	100,0	15	100,0

Medida a variável do autoconceito através da escala utilizada, verifica-se que os alunos se distribuem pelos níveis baixo, moderado e elevado, aquando do início do estágio, sendo que o maior número de alunos (n=8; 53,3%) situa-se no nível moderado de autoconceito. Após a aplicação do *Psicidania +*, há uma evidente melhoria nos níveis alcançados de autoconceito, em que 60% dos estudantes já se encontra no nível elevado de autoconceito e nenhum aluno se encontra no nível baixo de autoconceito, o que revela só por si o impacto deste programa.

Para verificar se existia ou não uma correlação entre o sexo e o autoconceito, foi aplicado o teste U de Mann-Whitney (cf. Tabela 4), um teste não paramétrico que correlaciona uma variável quantitativa (escala de autoconceito) com uma variável nominal dicotómica (sexo).

Tabela 4- Correlação entre o autoconceito e o sexo

Autoconceito e sexo	Pré _ AC	Pós _ AC
U de Mann-Whitney	23,00	21,00
Significância Assint. (Bilateral)	0,60	0,81

a. Variável de Agrupamento: Sexo

---

b. Não corrigido para empates.

---

Legenda: AC- Autoconceito; CD – Cidadania.

Cotejando a variável autoconceito e a variável sexo, verifica-se que não há evidência estatística entre as duas variáveis no que respeita à primeira e segunda aplicações da escala, mostrando haver alguma estabilidade ao nível do sexo (cf. Tabela 4).

De modo a analisar as diferentes dimensões da Escala de Autoconceito – versão reduzida da PHSCS-2 - (cuja soma total varia entre 24 e 144 pontos), foi construído um índice através da soma dos itens, sendo que para cada dimensão definiram-se 3 níveis de classificação: baixo (entre 24 e 63 pontos); moderado (entre 64 e 104 pontos) e elevado (entre 105 e 144 pontos). Para a análise dos dados, codificou-se a variável da seguinte forma: 1= Baixo; 2= Média; 3= Elevada.

Assim sendo, no que respeita às dimensões do autoconceito: Aspeto Comportamental; Ansiedade; Popularidade; Aparência e Atributos Físicos, tanto no pré-teste como no pós-teste, o mínimo manteve-se como baixo (1) e o máximo manteve-se como elevado (3), o que significa que houve alunos com níveis baixos nessas dimensões, assim como houve alunos com níveis elevados.

Verificou-se, ainda, que houve um aumento entre o pré-teste e o pós-teste, nas dimensões de Estatuto Intelectual e Escolar e Satisfação e Felicidade, de baixo para moderado, enquanto que o máximo se manteve elevado (cf. Tabela 5), resultados que reforçam o impacto positivo do programa, anteriormente confirmado pelo Teste de Wilcoxon, uma vez que após a intervenção, nenhum participante apresentou níveis baixos nessas dimensões (Tabela 5).

Tabela 5 – Análise das dimensões da escala do autoconceito no pré e pós teste

	Pré-AC Comp.	Pós_AC_ Comp.	Pré -AC Ans.	Pós_ AC_ Ans.	Pré - - AC Est. IE	Pós_ AC_ Est. IE	Pré - - AC Pop.	Pós_ AC_ Pop.
Média	2,36	2,36	1,86	2,07	2,29	2,57	2,14	2,29
Desvio Padrão	0,70	0,63	0,74	0,73	0,68	0,51	0,74	0,83
Mínimo	1	1	1	1	1	2	1	1
Máximo	3	3	3	3	3	3	3	3
Percentis	25	2,00	2,00	1,00	1,75	2,00	2,00	1,75
	50	2,00	2,00	2,00	2,00	2,00	3,00	2,50
	75	3,00	3,00	2,00	3,00	3,00	3,00	3,00
	Pré- AC_A F	Pós_ AC_ AF	Pré- AC_ SF	Pós_ AC_ SF				
Média	2,50		2,64	2,79				
Desvio Padrão	0,83		0,63	0,43				
Mínimo	1		1	2				
Máximo	3		3	3				
Percentis	25		2,00	2,75				
	50		3,00	3,00				
	75		3,00	3,00				

Legenda: AC- Autoconceito; CD – Cidadania; Comp. – Comportamental; Ans. – Ansiedade; Est. IE – Estatuto Intelectual e Escolar; Pop. – Popularidade; AF - Aparência e atributos físicos e SF - Satisfação e felicidade.

De forma a analisar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o pré-teste e o pós-teste, nas várias dimensões da escala de autoconceito (versão reduzida da PHCSCS-2) foi aplicado o teste de Wilcoxon como alternativa não paramétrica ao teste *t* de Student para amostras emparelhadas.

Como se pode verificar na Tabela 6 não existem diferenças significativas entre pré-teste e o pós-teste das dimensões do autoconceito.

Tabela 6 - Teste de Wilcoxon

Test Statistics <sup>a</sup>						
	Pós_AC _Comp. - Pré_AC_ Comp.	Pós_AC _Ans. - Pré_AC_ Ans.	Pós_AC_ Est. IE - Pré_AC_ Est. IE	Pós_AC _Pop. - Pré_AC_ Pop.	Pós_AC _AF - Pré_AC _AF	Pós_AC_ SF - Pré_AC_ SF
Z	,000 <sup>b</sup>	-1,134 <sup>c</sup>	-1,414 <sup>c</sup>	-1,000 <sup>c</sup>	,000 <sup>b</sup>	-1,414 <sup>c</sup>
Asymp. Sig. (2- tailed)	1,000	,257	,157	,317	1,000	,157

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

c. Based on negative ranks.

Legenda: AC- Autoconceito; CD – Cidadania; Comp. – Comportamental; Ans. – Ansiedade; Est. IE – Estatuto Intelectual e Escolar; Pop. – Popularidade; AF - Aparência e atributos físicos e SF - Satisfação e felicidade.

### 3.4.2. Análise dos resultados da aplicação da escala de Cidadania para Crianças - ECC

No que respeita à escala de cidadania (cuja soma total varia entre 27 e 108 pontos), foi efetuado o mesmo processo de recodificação, através da soma dos respetivos itens, sendo que as diferentes dimensões foram classificadas em três níveis, a saber: Baixo (entre 27 e 53 pontos), moderado (entre 54 e 81 pontos) e elevado (entre 82 e 108 pontos).

Tabela 7- Análise descritiva das escalas totais, no pré e no pós teste da Escala de cidadania para crianças ECC

		Pré_CD		Pós_CD	
Nível de cidadania		n	%	n	%
Válido	Moderado	3	20,0	1	6,7
	Elevado	12	80,0	14	93,3
	Total	15	100,0	15	100,0

Analisando os dados espelhados na tabela, verifica-se que na turma do 3.º ano a grande maioria dos alunos (n=12; 80%) situam-se no nível elevado de cidadania, medido pela escala por nós construída, ECC. Verificou-se que os níveis no pré-teste e no pós-teste se mantiveram como moderado e elevado, porém com um aumento da percentagem do nível elevado (de 80% para 93.3%). Apenas três estudantes se encontram no nível moderado. Saliente-se que nesta turma já se parte de um nível acima da média dos estudantes do 3.º ano ao nível da cidadania. Reforce-se muito positivamente que quando se compara ao nível descritivo, entre pré e pós teste, o número de alunos do nível de cidadania elevado é de 14 alunos, ou seja 93,3%.

Após a aplicação do teste de U de Mann-Whitney verifica-se que não há diferenças significativas entre a variável sexo e a cidadania com a aplicação do *Psicidania* + (cf. Tabela 8).

Tabela 8- Correlação entre a cidadania e o sexo

	Pré_CD	Pós_CD
U de Mann-Whitney	25,50	22,50
Significância Assint. (Bilateral)	0,80	0,22
a. Variável de Agrupamento: Sexo		
b. Não corrigido para empates.		

Legenda: CD – Cidadania.

Do pré-teste para o pós-teste, 3 das 4 dimensões mantiveram-se inalteradas, em específico: o envolvimento dos estudantes com os colegas; o envolvimento dos estudantes com os professores e funcionários; e o envolvimento dos estudantes na sala, apresentando um mínimo moderado e um máximo elevado (ou seja, nenhum participante apresentou níveis baixos nessa escala, nessas dimensões). Assim, a única alteração que se pode verificar foi na dimensão do envolvimento global dos estudantes na escola, sendo que o mínimo passou de moderado a baixo e o máximo manteve-se como elevado, o que significa que, não obstante o impacto positivo do programa, houve participantes com níveis baixos nessa dimensão, após a intervenção (cf. Tabela 9 e 10).

Tabela 9– Análise das dimensões da escala de Cidadania (ECC) no pré-teste

		Pré_CD_EG	Pré_CD_Colegas	Pré_CD_EPF	Pré_CD_Sala
Média		2,27	2,86	2,73	2,47
Desvio Padrão		0,46	0,36	0,46	0,52
Mínimo		2	2	2	2
Máximo		3	3	3	3
Percentis	25	2,00	3,00	2,00	2,00
	50	2,00	3,00	3,00	2,00
	75	3,00	3,00	3,00	3,00

Legenda: EG - envolvimento global dos estudantes na escola; colegas - envolvimento dos estudantes com os colegas; EPF - o envolvimento dos estudantes com os professores e funcionários; sala - envolvimento dos estudantes na sala.

Tabela 10 – Análise das dimensões da escala de Cidadania (ECC) no pós-teste

		Pós_CD_EG	Pós_CD_Colegas	Pós_CD_EPF	Pós_CD_Sala
Média		2,67	2,93	2,93	2,73
Desvio Padrão		0,62	0,26	0,26	0,46
Mínimo		1	2	2	2
Máximo		3	3	3	3
Percentis	25	2,00	3,00	3,00	2,00
	50	3,00	3,00	3,00	3,00
	75	3,00	3,00	3,00	3,00

Legenda: EG - envolvimento global dos estudantes na escola; colegas - envolvimento dos estudantes com os colegas; EPF - o envolvimento dos estudantes com os professores e funcionários; sala - envolvimento dos estudantes na sala.

O facto de não haver impacto do Programa nestas dimensões pode dever-se a dois fatores, nomeadamente, um período muito curto de aplicação do programa; refira-se que os valores obtidos nestas dimensões de cidadania não diminuíram, apesar do excesso de trabalho característico do final do ano letivo.

De forma a analisar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o pré-teste e o pós-teste, nas várias dimensões da ECC, foi aplicado o teste de Wilcoxon.

Tabela 11 - Teste de Wilcoxon

Test Statistics <sup>a</sup>				
	Pós_CD_E G - Pré_CD_E G	Pós_CD_Co l. - Pré_CD_C ol.	Pós_CD_EP F - Pré_CD_EP F	Pós_CD_Sal a - Pré_CD_Sa la
Z	-2,12 <sup>b</sup>	-0,38 <sup>c</sup>	-1,73 <sup>b</sup>	-1,63 <sup>b</sup>
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,03	0,71	0,09	0,10

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

c. Based on positive ranks.

Como se pode verificar na Tabela 8, não existem diferenças significativas entre pré-teste e o pós-teste das dimensões da ECC, à exceção da dimensão do envolvimento global dos estudantes ( $p = 0,03$ ), em que o teste apresenta um valor negativo ( $z = -2,12$ ), o que significa que a média das pontuações obtidas nesta dimensão foi superior após o programa *Psicidania +*, mostrando o impacto positivo do mesmo.

### 3.4.3. Correlação entre Autoconceito e Cidadania

Através da aplicação do teste *ró* de Spearman como alternativa não paramétrica ao teste de Pearson conclui-se que tanto no momento do pré-teste como no pós-teste, não foram encontradas associações estatisticamente significativas entre o autoconceito e a cidadania.

Tabela 12- Correlação entre autoconceito e a cidadania

			Pré_ AC	Pré_ CD	Pós_ AC	Pós_ CD
rô de Spearman	Pré_ AC	Coefficiente de Correlação	1,00	0,41	0,67**	0,10
		p (bilateral)	.	0,13	0,01	0,72
		n	15	15	14	15
	Pré_ CD	Coefficiente de Correlação	0,41	1,00	0,12	-0,13
		p (bilateral)	0,13	.	0,68	0,64
		n	15	15	14	15
	Pós_ AC	Coefficiente de Correlação	0,67**	0,12	1,00	0,37
		p (bilateral)	0,01	0,68	.	0,19
		n	14	14	14	14
	Pós_ CD	Coefficiente de Correlação	0,10	-0,13	0,37	1,00
		p	0,72	0,64	0,19	.

Legenda: AC- Autoconceito; CD

Com a avaliação das escalas de cidadania (ECC) e de autoconceito, (versão reduzida PHCSCS-2), concluímos que o Programa *Psicidadania* +, criado por nós e pelas nossas orientadoras e aplicado no contexto do 1.º Ciclo do Ensino Básico, obteve um resultado positivo relativamente ao autoconceito e cidadania nos alunos, pelo que houve evidência de melhoria, muito embora nem sempre demonstrada estatisticamente. Recomendamos, no entanto, a extensão do Programa por mais tempo e em mais turmas, a fim de se validar o mesmo para o 3.º ano de escolaridade.

Os nossos resultados vão no sentido dos Programas Portugueses com base nos construtos deste Programa, a Psicologia Positiva e a Cidadania Ativa, o que mostra as potencialidades destes programas numa desejada educação positiva. Assim sendo,

mostrou-se que as sessões do *Psicidadania +*, com um carácter integrador entre as várias áreas do conhecimento e os princípios e valores de Psicologia Positiva e de Cidadania Ativa, aumentaram o autoconceito dos alunos e o seu desempenho no que se refere ao estatuto intelectual e escolar, na satisfação e felicidade. Quanto aos resultados que se mantiveram inalterados ou que não resultaram num aumento, tal facto permitiu identificar quais os alunos que necessitavam de uma intervenção mais prolongada e individualizada.

Como limitações à aplicação do Programa *Psicidadania +* podemos nomear o facto de, por se tratar de um contexto educativo, não ser possível fazer um estudo experimental utilizando como meio de comparação (plano de investigação experimental) outro grupo de alunos, bem como o limite de tempo a que estávamos sujeitos.

## Considerações Finais

Com plena consciência da árdua tarefa que é concluir um trabalho, chegamos ao entendimento de que será sempre difícil conseguir abranger a complexidade conceptual e prática que envolve um Relatório de Estágio, quando o mesmo pretende ir mais longe, ao construir instrumentos e ferramentas pedagógicas que permitem realmente fazer uma prática pedagógica reflexiva e meta reflexiva. Por este motivo selecionamos um fio condutor que consentimos ser o mais lógico, claro e pertinente para tratar o nosso tema, aliando o desenvolvimento da criança sob o ponto de vista da Psicologia Positiva e a Cidadania Ativa.

Neste sentido, começamos por abordar o desenvolvimento e a aprendizagem da criança, de forma a seguir o nosso objetivo de ter uma abordagem educativa consciente, partindo do princípio que para planificar e atuar pedagogicamente é necessário dinamizar atividades plenas de significado a quem se destinam.

Através das nossas leituras inferimos que o desenvolvimento está intimamente ligado à aprendizagem, e como tal, consideramos fundamental começar por lembrar as características gerais do desenvolvimento das crianças e alunos que fizeram parte dos Estágios Pedagógicos em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

No *términus* deste processo de formação inicial, reunimos condições para o exercício de uma prática pedagógica mais esclarecida e consciente nos contextos de Educação Pré-Escolar e do Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, articulando a fundamentação teórica com a prática e intervindo com fundamentação.

No âmbito da Psicologia Positiva, aprofundamos o nosso conhecimento e desafiamos-nos a construir uma intervenção educativa em consonância com a prática de um conjunto de virtudes que se demonstram através de forças de carácter para um desenvolvimento ótimo através do *Psicidania* +. Com este conhecimento tivemos como meta criar um clima pedagógico positivo na sala de atividades e na sala de aulas, com vista a promover relações interpessoais de qualidade emocional e situações promotoras de Cidadania Ativa, reforçando a aquisição de competências pessoais e sociais.

Atendendo às especificidades das unidades curriculares Estágio Pedagógico I e II, estruturamos um plano de ação pedagógica e investigativa diferente para cada um dos contextos. No Estágio Pedagógico I, delineamos um plano não estruturado e passível de reajustamentos, tendo em conta as características do grupo de crianças. Constatamos

que os princípios de Cidadania Ativa e de Psicologia Positiva podem inserir-se na rotina das crianças de uma forma simples, se partimos das observações iniciais e do auxílio dos documentos oficiais em vigor, bem como da literatura adequada aos objetivos do nosso tema de trabalho.

Com o grupo de Pré-Escolar conseguimos dinamizar atividades que promovessem a humanidade, a temperança, a sabedoria, o conhecimento, a coragem e a transcendência, sobretudo através dos momentos de Relaxamento e das atividades que procuraram permitir a vivência da identificação de emoções, da exploração da identidade e de novas experiências que consentissem à criança expressar-se.

Salientamos o facto de termos conseguido atingir o nosso objetivo quanto à criação de um clima positivo em contexto de sala de atividades, podemos dizer que foi desenvolvida uma prática pedagógica que teve em atenção as características de desenvolvimento do grupo de crianças, bem como as suas necessidades e potencialidades. O que nos permitiu planificar e atuar no sentido de promover aprendizagens significativas ao nível dos conhecimentos e das competências pessoais e sociais.

Na unidade curricular de Estágio Pedagógico II, com a turma do 3.º ano do Ensino Básico, o Programa *Psicidania +*, foi concebido e implementado com base nos princípios de Psicologia Positiva e Cidadania Ativa, anteriormente mencionados e presentes no enquadramento teórico do presente trabalho. Como principal objetivo perspetivou-se o bem-estar dos educandos, por forma a maximizar comportamentos e atitudes positivas e educando-os a pensar, ser, conviver, saber lidar com as adversidades e responsabilidades. Esta intenção foi atingida através das 8 sessões dinamizadas com a turma.

Através das observações realizadas no início e final dos Estágios Pedagógicos I e II, bem como da aplicação das escalas sobre o autoconceito (redução da escala PHSCS-2) e a cidadania (ECC), verificámos que, em ambos os contextos, crianças e alunos foram progressivamente pondo em prática e adaptando os diferentes princípios de Cidadania Ativa e Psicologia Positiva às diversas situações dentro e fora da sala de atividades/aulas.

Um dos aspetos que destacamos em relação ao grupo de crianças de Educação Pré-escolar foi a diminuição de conflitos nas áreas de brincadeiras que desde o início foi sinalizado como algo que necessitava de ser trabalhado, no sentido de munir as relações entre os pares de atitudes de partilha.

Outro contexto que destacamos refere-se à realização de atividades individuais ou de grupo, no Âmbito da Expressão Plástica, em que algumas crianças, no início do estágio, afirmavam que não conseguiam fazer o trabalho. No final do estágio esta atitude foi significativamente substituída pela apreciação positiva do próprio trabalho.

Em relação à turma do 3.º ano, era visível a existência de subgrupos de alunos que frequentemente entravam em conflito de opiniões, questão esta que foi trabalhada em determinadas sessões do Programa de *Psicidadania +*, as quais possibilitaram não só trabalhar a gestão de conflitos, como também o reconhecimento de si e a valorização do outro. No final do estágio, pudemos verificar que os alunos participavam com entusiasmo nas aulas, expressavam a sua opinião, ajudavam, por iniciativa própria os colegas com mais dificuldades e davam sugestões de atividades, comentando positivamente as dinâmicas que mais gostavam de utilizar.

De uma forma geral, ao longo dos períodos de Estágio Pedagógico I e II, as crianças e alunos mostraram-se muito recetivas à abordagem dos conteúdos explorados através de metodologias ativas com base na Psicologia Positiva e nos princípios de Cidadania Ativa, sendo mais evidentes as reações dos alunos do terceiro ano, onde se aplicou o Programa de *Psicidadania +*.

Através da avaliação do Programa *Psicidadania +*, consideramos satisfeito o nosso objetivo de comparar o comportamento dos alunos em contexto da Educação do 1.º Ciclo do Ensino Básico, antes e após o ensino dos princípios e valores promovidos pela Psicologia Positiva e pela Cidadania Ativa.

Comparando a análise das escalas aplicadas para avaliar o Programa *Psicidadania +*, concluímos que, embora não tenha havido uma significância estatística na maioria das dimensões da Escala reduzida de Autoconceito e da ECC, nos alunos do 3º ano do 1.º Ciclo do Ensino Básico, conseguimos, ainda assim, um resultado positivo no que respeita ao Envolvimento Global dos alunos na Escola, bem como um aumento dos níveis de Autoconceito, do nível baixo para elevado, desde o início até ao final do período do Estágio Pedagógico II.

Acreditamos que só quando agimos para o florescimento de uma relação positiva nas diferentes áreas da vida, podemos fazer a diferença para o melhoramento das interações pessoais e sociais e por conseguinte na nossa profissão.

Concluimos este trabalho com a sensação de que a perfeição é apenas uma referência para dar sempre o nosso melhor em tudo a que nos propomos alcançar. Ao longo da construção de todas as partes que constituem este Relatório ganhamos a

oportunidade de desenvolver maior resistência às adversidades que surgiram, pondo em prática, não só na nossa vida profissional como também pessoal, os princípios de Psicologia Positiva e Cidadania Ativa com que trabalhamos.

Consideramos ainda satisfeito, no contexto da nossa ação pedagógica, o nosso objetivo de trabalhar em conjunto os princípios de Psicologia Positiva e de Cidadania Ativa, finalizando o nosso trabalho com uma perspectiva de apreço em relação ao passado, felicidade em relação ao presente e otimismo em relação ao futuro.

Contribuímos para o desenvolvimento de características individuais positivas nas crianças e alunos da Educação Pré-escolar e do Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico, através da dinamização de atividades de exploração e da construção e implementação do Programa de Desenvolvimento e de Cidadania Ativa- *Psicidadania + -*, favorecendo a formação de instituições positivas.

Num trabalho futuro, consideramos que seria pertinente fazer uma interação que procurasse entender os princípios de Cidadania Ativa e de Psicologia Positiva, alargando as atividades pedagógicas ao nível familiar, procurando fortalecer a relação casa-escola, uma vez que esta influencia o conceito que cada aluno apresenta de si próprio.

## Referências Bibliográficas

- Alencar, E.S. (1991). *Como desenvolver o potencial criador: Um guia para a liberação da criatividade em sala de aula*. Petrópolis, RJ Brasil: Editora Vozes Lda.
- Almeida, S.M.V. (1985). *Metodologia alternativa para a prática de ensino*. *Educar Curitiba*. 4(11), 93-107. Consultado em 8 agosto, 2018, em <http://www.scielo.br/pdf/er/n4/n4a07.pdf>
- Almeida, L. S., & Freire, T (2003). *Metodologia da investigação em Psicologia e Educação* (3ª. ed.) Braga: Psiquilibrios.
- Alonso, L., Sousa, F., Gonçalves, L., Medeiros, C. & Carvalhinho, C. (Coord.) (2011). *Referencial curricular para a educação básica na região autónoma dos Açores*. Secretaria Regional da Educação e Formação.
- Beluzo, A. F. & Farago, A. C., (2016). *O trabalho com o nome próprio na educação infantil*. *Cadernos de educação: Ensino e sociedade*. 3 (1): 100-118, 2016. Consultado em janeiro 15, 2019, em <http://unifafibe.com.br/revistasonline/arquivos/cadernodeeducacao/sumario/40/30042016104350.pdf>
- Bolarinho, J. (2018). A educação para valores na educação pré-escolar e no ensino do 1.º ciclo do ensino básico. Relatório de estágio. Universidade dos Açores.
- Beltrão, L. P., & Nascimento, H. (2000). *O desafio da cidadania na escola*. Artes Gráficas, Lda.
- Bouton, C. P., (1975). *O desenvolvimento da linguagem*. Lisboa: Moraes Editores
- Campos, B.P. (1997). *Educação e desenvolvimento pessoal e social*. Porto: Afrontamento.
- Carvalho, C., Sousa, F. P., & Pintassilgo, J. (2005). *A educação para a cidadania como dimensão transversal do currículo escolar*. Porto Editora.
- Coll, C., Palacios, J., & Marchesi, A. (Org.). (1996). *Desenvolvimento psicológico e educação*. *Psicologia da Educação*. Porto Alegre: Artmed.

- Copper-Royer, B., (2007). *Os medos das crianças: Medos, angústias, fobias nas crianças e no adolescente*. Sintra: Caleidoscópio-Edição e Artes Gráficas, SA.
- Cruy, A. (2004). *Pais brilhantes, professores fascinantes: Como formar jovens felizes e inteligentes*. Cascais: Pergaminho.
- Dyssenmyer, M. (2018, janeiro). *Pais confiantes = Filhos felizes! - Parentalidade positiva e mindfulness na educação»: Mindfulness – uma filosofia de vida*. Comunicação apresentada nas XI Jornadas da infância. Ribeira Grande, Açores.
- Ferreira, C.A.S. (2016). *Programa de psicologia positiva aplicado em contexto escolar: Construção e estudo quase-experimental*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Consultado em outubro 26, 2017, em <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/32936/1/TESE%20MIP%20-%20Catarina%20Ferreira%20-%202016.pdf>
- Fierro, A. (1966). *As crianças com atraso mental*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Fredrickson, B. L. (2004). *The broaden-and-build theory of positive emotions*. *philosophical transactions: Biological sciences (The royal society of London)*, 359, pp. 1367-1377. Consultado em setembro 6, 2018 em <http://rstb.royalsocietypublishing.org/content/359/1449/1379.article-info>
- Fonseca, J. M. R. (2011). *A cidadania como projecto educacional: Uma abordagem reflexiva e reconstrutiva*. Tese de doutoramento em Educação, na especialidade de Filosofia da Educação. Universidade dos Açores. Angra do Heroísmo.
- Fonseca, J., Vilela, A., Borges, A., Santos, H., Sousa, M. & Valadão, T. (2010). *Referencial da área de formação pessoal e social e da área curricular não disciplinar de cidadania: Educação básica*. Direção Regional da Educação e Formação da Região Autónoma dos Açores.
- Fonseca, J. (2015). Educar para a Cidadania Ativa, o papel da integração curricular. *Saber & Educar*, 0(20), 214-223. Consultado em 27 out. 2017. Disponível em [:http://dx.doi.org/10.17346/se.vol20.180](http://dx.doi.org/10.17346/se.vol20.180)

- Furth, H. G. (1974). *Piaget na sala de aula* (2ª ed.) Rio de Janeiro: Forense – Universitária.
- Igreja, M. A. A. (2004). *A educação para a cidadania nos programas e manuais escolares de história e geografia de Portugal e história - 2.º e 3.º ciclos do ensino básico: da reforma curricular (1989) à reorganização curricular (2001)*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Minho. Instituto de Educação e Psicologia de Braga. Consultado em agosto 28, 2018 em <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/951/2/Capa%20e%20P%C3%A1g.%20Iniciais.pdf>
- Kline, R. (2005). *Principles and practice of structural equations modeling* (2ª ed.). London: Guilford.
- Marques, R. (2011). A ética das virtudes. In S.A. Galinha (Coord.), *Pedagogia e psicologia positiva*. (Cap. 1, pp. 19-25). Porto: Livpsic.
- Marujo, H.A., Neto, L. M. & Perloiro, M. F. (2000). *Educar para o optimismo*. Lisboa: Editorial Presença.
- Medeiros, M., C., S., Ribeiro, M., C., M. & Ferreira, C., M., A., (2011). *Meio ambiente e educação ambiental nas escolas públicas*. Rio Grande: Brasil. Consultado em setembro 17, 2018 em <https://carollinasalle.jusbrasil.com.br/artigos/112172268/meio-ambiente-e-educacao-ambiental-nas-escolas-publicas>
- Monge, M.M.S. et al. (2012). *Programa “Aulas Felices”: Psicología Positiva aplicada a la Educación* (2nd ed.). Zaragoza: Equipo Sati.)
- Montessori, M. (1966). *A criança*. Lisboa: Portugália Editora.
- Moreira, M. A., Caballero, M. C., & Rodríguez, M. L. (Orgs.) (1997). *Actas del encuentro internacional sobre el aprendizaje significativo*. Burgos, Espanha. Consultado em agosto 8, 2018 em <https://www.if.ufrgs.br/~moreira/apsigsubport.pdf>
- Nogueira, F. (2015). *O espaço e o tempo da cidadania na educação*. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. Consultado em outubro 24, 2018 Disponível em <http://impactum-journals.uc.pt/rppedagogia/article/view/2572>

- Oliveira, J. H. B. (2010). *Psicologia positiva: Uma nova psicologia*. Legis Editora/LivPsic: Porto.
- Oliveira, J. H. B. (2007). *Psicologia da educação: Aprendizagem-aluno*. Legis Editora/LivPsic: Porto.
- Ovén, M. (2018, janeiro). *Pais confiantes = filhos felizes! - Parentalidade positiva e mindfulness na educação: Heartfulness – Como educar com o coração – Parentalidade consciente*. Comunicação apresentada nas XI Jornadas da Infância, Ribeira Grande, Açores.
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P., (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* [Versão eletrónica]. Consultado em outubro 24, 2018 em [https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=vKzmCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=info:VTt\\_i1Wp8UMJ:scolar.google.com/&ots=sRjh7Gn9GW&sig=vM7COveiRUGqkkdCdZ-7cyXwYA0&redir\\_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.pt/books?hl=pt-PT&lr=&id=vKzmCwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR9&dq=info:VTt_i1Wp8UMJ:scolar.google.com/&ots=sRjh7Gn9GW&sig=vM7COveiRUGqkkdCdZ-7cyXwYA0&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character Strengths and Virtues: A Handbook and Classification*. Washington, D.C.: APA Press and Oxford University Press.
- Piaget, J. (1972) *Problemas de Psicologia Genética* (2ª ed.). Lisboa: Publicações Dom Quixote.
- Piaget, J., & Inhelder, B. (1979). *A Psicologia da criança: do nascimento à adolescência* (2ª ed.). Lisboa: Moraes editores.
- R, Quivy. (2005). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva publicações.
- Rivero, C., & Marujo, H.A. (2011). *Positiva-mente. Viva o seu dia-a-dia com equilíbrio, bem-estar e optimismo*. Lisboa: Esfera dos Livros.
- Santos, A.F. (2017). *Os paralelos entre as fases do desenvolvimento cognitivo e gráfico*. Psicologia.pt - O Portal dos Psicólogos. Consultado em novembro 3, 2018 em <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/TL0426.pdf>

- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gilham, J., Reivick, K. & Linkins, M. (2009). *Positive education: Positive psychology and classroom interventions*. Oxford Review of Education, 35(3), 293-311. Consultado em novembro 10, 2018 em <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.368.7898&rep=rep1&type=pdf>
- Seligman, M. E. P. (1990). *Learned optimism: How to change your mind and your life*. New York: Pocket Books.
- Silva, I., Marques., L, Mata., L., & Rosa, M (Coord.) (2016). *Orientações curriculares para a educação pré-escolar*. Lisboa: Ministério da Educação/Direção-Geral da Educação.
- Silva, M. R. M. M. (2013). *Educar nas virtudes: Programa de intervenção para alunos do 1.º ciclo de ensino básico*. Tese de Doutoramento. Universidade de Lisboa – Faculdade de Psicologia. Consultado a 9 set. 2017. Disponível em [http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/10604/1/ulsd067516\\_td\\_tese.pdf](http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/10604/1/ulsd067516_td_tese.pdf)
- Silva, J. A., & Frezza, J. S., (2010, janeiro-abril). *A construção das noções de espaço e tempo nas crianças da educação infantil*. Conjetura. Cap.III., 15, (1).
- Slepoj, V., (1990). *Compreender os sentidos*. Lisboa: Editorial Presença.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (Eds.) (2002). *Handbook of positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., & Lopes, S. J. (2009). *Psicologia positiva: Uma abordagem científica e prática das qualidades humanas*. Porto Alegre: Artmed.
- Sousa, J. F., (2018). *A sala de aula como “laboratório” de cidadania ativa na educação pré-escolar e no 1.º ciclo do ensino básico*. Relatório de estágio. Universidade dos Açores.
- Tavares, J. & Alarcão, I. (2005). *Psicologia do desenvolvimento e da aprendizagem*. Coimbra: Almedina.

Ramôa, M. M. V. B. S. (2016). *A Psicologia Positiva aplicada ao contexto escolar*. Relatório de Estágio Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico. Escola Superior de Educação de Paula Frassinetti. Consultado em 9 out. 2017. Disponível em: [http://repositorio.esepf.pt/bitstream/20.500.11796/2316/1/Relat%C3%B3rio%20de%20Investiga%C3%A7%C3%A3o%20Final\\_3%20%281%29.pdf](http://repositorio.esepf.pt/bitstream/20.500.11796/2316/1/Relat%C3%B3rio%20de%20Investiga%C3%A7%C3%A3o%20Final_3%20%281%29.pdf)

## **Anexos**

### **Anexo A – Observação em contexto da Educação Pré-escolar (Estágio Pedagógico I)**



Universidade dos Açores

Faculdade de Ciências Sociais e Humanas

Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1.º Ciclo do Ensino Básico

Ano Letivo: 2017/2018

**Educadora Cooperante:**

**Professora Orientadora:**

Professora Doutora Josélia Fonseca.

**Mestranda:**

Flávia Pires.

## **Registo de observação em contexto da Educação Pré-escolar**

### **(Estágio Pedagógico I)**

Neste documento apresentam-se os conhecimentos, competências e comportamentos mais valorizados ao longo das minhas intervenções com o grupo do pré-escolar.

Alguns conhecimentos/competências e comportamentos repetem-se ao longo ou após algumas semanas para se verificar se houve ou não melhoria. Outros verificam-se apenas em algumas tabelas pois foram específicos naquelas intervenções.

Os dados dizem respeito à observação feita aos conhecimentos/competências ou comportamentos verificados após as atividades, o que significa que embora algumas crianças tenham demonstrado mais dificuldades no início, podem ter conseguido atingir os objetivos propostos para cada intervenção.

Para maior clareza na leitura dos dados apresentados nas tabelas, foram atribuídos números por forma a designar cada criança.

**De 2 a 4 de outubro de 2017**

Legenda:	Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (NA) Tem dificuldade (TD) Não observado (NO)																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Conhecimentos/competências/comportamentos																		
Reconhece a sua pertença ao grupo, interagindo com os colegas																		
Identifica quem falta																		
Identifica os colegas presentes																		
Participa nos diálogos																		
Articula corretamente as palavras																		
Faz a primeira letra do nome																		
Recria graficamente acontecimentos do fim-de-semana																		
Canta a canção do bom dia																		
Conta até 5																		
Utiliza corretamente uma tabela de dupla entrada																		
Relata acontecimentos do fim-de-semana																		
Identifica os dias da semana																		
Distingue os diferentes estados do tempo																		

**De 2 a 4 de outubro de 2017**

Legenda:	Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (NA) Tem dificuldade (TD) Não observado (NO)																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Conhecimentos/competências/comportamentos																		
Reconhece a importância de regras na sala																		
Contribui com sugestões para a elaboração das regras																		
Justifica as suas opiniões																		
Participa em debates																		
Constrói frases com uma estrutura cada vez mais complexa																		
Coloca por ordem as imagens de um esquema																		
Interpreta os dados no esquema																		

De 2 a 4 de outubro de 2017																		
Legenda:	Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (NA) Tem dificuldade (TD) Não observado (NO)																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Conhecimentos/competências/comportamentos	Crianças																	
Utiliza corretamente a técnica do cotonete																		
Explora a técnica de colagem com diferentes texturas																		
Explica as transformações que ocorrem no outono																		
Identifica as estações do ano																		
Identifica características de cada estação do ano																		

**Dia 9 de outubro de 2017**

Legenda:

Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (NA) Tem dificuldade (TD) Não observado (NO)

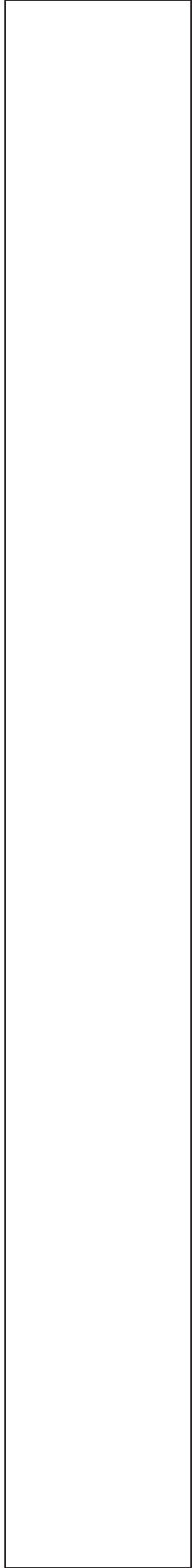
Conhecimentos/competências/ comportamentos	Crianças																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Identifica a primeira letra do seu nome																		
Distingue letras de palavras																		
Desenha a inicial do seu nome																		
Associa as respetivas letras ao seu nome																		
Une os traços para formar o seu nome																		
Diz as 5 vogais																		
Associa o ponto de interrogação à sua função naquele contexto																		
Respeita o momento de relaxamento (posição corporal, ritmo respiratório, silêncio)																		
Constrói o puzzle com a sua foto sem dificuldade																		

**Dia 10 de outubro de 2017**

Legenda:

Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (NA) Tem dificuldade (TD) Não observado (NO)

Conhecimentos/competências/ comportamentos	Crianças																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Identifica as suas características físicas																		
Identifica algumas características individuais																		
Representa emoções através da expressão facial																		
Identifica a ideia principal da história																		
Identifica as personagens da história																		
Identifica as ações da história																		
Reconhece as características de um ouriço-cacheiro																		
Identifica o comportamento do ouriço quando sente medo																		
Relata situações em que sentiu medo																		



**Dia 11 de outubro de 2017**

Legenda:

Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (NA) Tem dificuldade (TD) Não observado (NO)

Conhecimentos/competências/comportamentos	Crianças																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Reconhece os órgãos dos sentidos																		
Identifica funções dos órgãos externos																		
Cria pequenas histórias																		
Faz corresponder as imagens às funções dos órgãos																		
Identifica cheiros diferentes																		
Identifica diferentes texturas																		
Refere utilidades do sentido da audição																		
Reconhece a importância da visão, indicando a sua utilidade																		

**De 23 a 26 de outubro de 2017**

Legenda:

Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (NA) Tem dificuldade (TD) Não observado (NO)

Conhecimentos/competências/comportamentos	Crianças																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18



**De 23 a 26 de outubro de 2017**

Legenda:

Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (NA) Tem dificuldade (TD) Não observado (NO)

Conhecimentos/competências/comportamentos	Crianças																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Refere características do esqueleto humano																		
Refere funções do esqueleto																		
Diferencia entre as diferentes partes do esqueleto																		
Recria graficamente partes do esqueleto																		
Diz o nome de alguns órgãos internos																		
Refere funções do cérebro																		
Recria o cérebro através de um puzzle																		
Associa as imagens às funções do cérebro																		
Associa as respetivas cores atribuídas às diferentes partes do cérebro																		
Coopera com os colegas no jogo de estafetas																		



**De 23 a 26 de outubro de 2017**

Legenda:

Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (NA) Tem dificuldade (TD) Não observado (NO)

Conhecimentos competências/ comportamentos	Crianças																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Localiza o órgão no corpo																		
Diz o nome dos caminhos que o sangue percorre (veias)																		
Enuncia as funções dos pulmões																		
Distingue a expiração da inspiração																		
Faz comparação entre cheio e vazio																		
Coloca os órgãos no local correto na ficha de revisão																		
Refere funções do estômago																		
Refere funções dos intestinos																		
Identifica a posição do estômago no corpo																		
Identifica a posição dos intestinos no corpo																		
Recria o percurso feito pela comida no sistema digestivo, descrevendo-o																		

**Dia 30 e 31 de outubro de 2017**

Legenda:

Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (NA) Tem dificuldade (TD) Não observado (NO)

Conhecimentos/competências/comportamentos	Crianças																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Participa em diálogos																		
Reconta momentos do seu fim-de-semana																		
Conhece a tradição do Pão por Deus																		
Identifica ingredientes do pão																		
Reconta partes da história																		
Identifica personagens da história																		
Identifica cuidados a ter na saída à rua																		
Respeita a sua vez de intervir verbalmente																		
Revela confiança em participar em eventos coletivos																		

**De 20 a 24 de novembro de 2017**

Legenda:

Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (NA) Tem dificuldade (TD) Não observado (NO)

Conhecimentos/competências/comportamentos	Crianças																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Relata acontecimentos do fim-de-semana																		
Tem clareza no discurso																		

**De 20 a 24 de novembro de 2017**

Legenda:

Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (NA) Tem dificuldade (TD) Não observado (NO)

Conhecimentos/competências/comportamentos	Crianças																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Participa nos diálogos																		
Reconta acontecimentos da história																		
Expressa o seu sonho de vida no futuro																		
Respeita o momento de relaxamento																		
Identifica os membros da sua família																		
Conta o número de familiares com quem vive																		
Identifica o símbolo numérico correspondente a determinada quantidade																		
Expõe a sua opinião em relação a diferentes composições familiares																		
Indica a sua opinião acerca de famílias de acolhimento																		
Explica a importância que um lar tem para si																		
Realiza as atividades plásticas propostas sem dificuldade																		
Manifesta preferência por determinada área de atividades livres																		
Realiza os exercícios propostos no momento de expressão físico-motora																		
Respeita as regras estabelecidas no momento de expressão físico-motora																		
Reconta acontecimentos da história dos dias da semana																		

**De 20 a 24 de novembro de 2017**

Legenda:

Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (NA) Tem dificuldade (TD) Não observado (NO)

Conhecimentos/competências/comportamentos	Crianças																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Identifica as emoções das personagens																		
Identifica os dias da semana																		
Identifica características que distinguem o dia da noite																		
Identifica alguns meses do ano																		
Associa estações do ano aos meses																		

**Anexo B – Registo de observação das atividades desenvolvidas em contexto de Estágio Pedagógico II**



Universidade dos Açores  
Faculdade de Ciências Sociais e Humanas  
Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico  
Ano Letivo: 2017/2018

**Registo de observações em contexto de Estágio Pedagógico II**

**Professora Cooperante:**

---

**Professora Orientadora:**

Professora Doutora Josélia Fonseca.

**Mestranda:**

Flávia Pires.

## **Registo de observação das atividades desenvolvidas em contexto de Estágio Pedagógico II**

Neste documento apresentam-se os conhecimentos, competências e comportamentos mais valorizados ao longo das minhas intervenções com a turma do 3º ano do 1º.Ciclo do Ensino Básico (Estágio Pedagógico II), com base nos conteúdos explícitos no Currículo Regional da Educação Básica.

A observação de alguns conhecimentos/competências e comportamentos repetem-se ao longo ou após algumas semanas para se verificar a evolução dos alunos.

Outros conteúdos verificam-se apenas em algumas tabelas pois foram específicos naquelas intervenções. Os dados dizem respeito à observação feita aos conhecimentos/competências ou comportamentos verificados após as atividades, o que significa que embora alguns alunos tenham demonstrado mais dificuldades no início, podem ter conseguido atingir os objetivos propostos para cada intervenção.

Para maior clareza na leitura dos dados apresentados nas tabelas, foram atribuídos números aos alunos (nomes fictícios):

		<b>De 5 a 7 de março de 2018</b>														
<b>Atividades</b>	<b>Legenda: Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (ND/NA) Tem dificuldade (DF) Não observado</b>	<b>Alunos</b>														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Conhecimentos/competências/comportamentos</b>															
	Conhece algumas regras de primeiros socorros															
	Usa a palavra com um tom de voz audível, boa articulação e ritmo adequado.															
<b>Primeiros Socorros</b>	Mobiliza vocabulário variado e estruturas fráscas complexas															
	Identifica emoções prejudiciais e úteis perante situações de necessidade de primeiros socorros.															
<b>Tipos de texto</b>	Lê pequenos textos informativos de forma adequada															
	Refere em poucas palavras, o essencial do texto.															
<b>Panflete sobre primeiros socorros: texto informativo</b>	Identifica quantificadores numerais existentes no texto.															
	Identifica os diferentes tipos de frase: declarativa, interrogativa e exclamativa.															
	Expand e reduz frases															
	Reconhece os múltiplos de 2, 5 e 10.															



		<b>De 5 a 7 de março de 2018</b>														
<b>Atividades</b>	<b>Legenda:</b> Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (ND/NA) Tem dificuldade (DF) Não observado	<b>Alunos</b>														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Conhecimentos/competências/comportamentos</b>															
Múltiplo e Divisor	que um número natural é divisor de outro se o segundo for múltiplo do primeiro (e vice-versa). Adapta a diferentes espaços os movimentos e a voz. Utiliza os objetos disponíveis, imaginando-os com outras características, para utilizá-los nas suas ações. Mobiliza vocabulário variado e estruturas fráscas complexas															
Jogo sobre Primeiros Socorros	Desempenha papéis específicos em atividades de expressão orientada, respeitando o tema, retomando o assunto e justificando opiniões. Pensa e age em conjunto com os colegas Usa a palavra com um tom de voz audível, boa articulação e ritmo adequado. Identifica as três conjugações verbais. Identifica os pronomes pessoais (forma tónica).															



		<b>De 5 a 7 de março de 2018</b>														
<b>Atividades</b>	<b>Legenda: Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (ND/NA) Tem dificuldade (DF) Não observado</b>	<b>Alunos</b>														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Conhecimentos/competências/comportamentos</b>															
	Flexiona pronomes pessoais, em número, gênero e pessoa.															
	Utiliza corretamente a expressão «múltiplo de» e reconhece que os múltiplos de 2 são todos números pares.															
Jogo sobre os números pares	Reconhece que o dividendo é igual à soma do resto com o produto do quociente pelo divisor e que o resto é inferior ao divisor.															
	Reconhece que um número natural é divisor de outro se o resto da divisão do segundo pelo primeiro for igual a zero.															
Ficha de consolidação o sobre primeiros socorros	Conhece algumas regras de primeiros socorros relativamente a mordeduras de animais, hemorragias e queimaduras.															





		De 9 a 13 de abril de 2018														
Atividades	Legenda: Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (ND/NA) Tem dificuldade (TD) Não observado	Alunos														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Conhecimentos/competências/comportamentos</b>															
	Descobre pelo contexto o significado de palavras desconhecidas.															
	Identifica informação essencial.															
	Lê pequenos textos narrativos.															
	Compara e classifica animais segundo as suas características externas e modos de vida.															
	Lê pequenos textos narrativos															
	Reconhece o significado de novas palavras															
	Refere, resumidamente, o essencial do texto.															
	Procura informação na <i>internet</i> para preencher esquemas anteriormente elaborados ou para responder a questões elaboradas em grupo.															
Exploração de texto de educação literária																
Os animais: construção do livro dos animais da turma																
Texto narrativo e resumo																
Pesquisa a pares na internet e em livros sobre as																



		<b>De 9 a 13 de abril de 2018</b>														
<b>Atividades</b>	<b>Legenda: Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (ND/NA) Tem dificuldade (TD) Não observado (NO)</b>															
		Alunos														
	<b>Conhecimentos/competências/ comportamentos</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Esfera e superfície esférica	como o conjunto de pontos do espaço a uma distância dada de um ponto».															
Sessão 1 do Programa	Identifica, pelo menos, uma qualidade psicológica no outro.															

		<b>De 9 a 13 de abril de 2018</b>														
<b>Atividades</b>	<b>Legenda: Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (ND/NA) Tem dificuldade (TD) Não observado</b>	<b>Alunos</b>														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Conhecimentos/competências/comportamentos</b>															
	Expressa-se com clareza.															
	Justifica as suas opiniões.															
Exercícios de gramática. Determinantes demonstrativos e possessivos	Identifica os determinantes demonstrativos e possessivos.															
Eixos de simetria em figuras planas	Identifica eixos de simetria em figuras planas e refere exemplos.															
Desenho livre utilizando compasso	Utiliza livremente a régua, o esquadro e o compasso.															
Continuação da construção do livro dos animais	Compara e classifica animais segundo as suas características externas e modos de vida.															
Exercício em grande grupo sobre os determinantes	Identifica os determinantes demonstrativos e possessivos.															
Sessão 2 do Programa	Questiona as regras do jogo.															

		<b>De 9 a 13 de abril de 2018</b>														
<b>Atividades</b>	<b>Legenda: Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (ND/NA) Tem dificuldade (TD) Não observado</b>	Alunos														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Conhecimentos/competências/comportamentos</b>															
	Questiona alternativas para alcançar o objetivo do jogo.															
	Interage com os colegas para arranjar soluções.															
	Manifesta curiosidade durante a atividade.															
Decoração das capas sobre as sessões do Programa de <i>Psicidania</i> +	Decora o seu objeto escolhendo cores e materiais do seu agrado.															
Revisão sobre os determinantes	Identifica os determinantes demonstrativos e possessivos.															
Revisão sobre retas, semirretas e pontos de reta	Reconhece que a soma e a diferença de números naturais podem ser determinadas na reta numérica por justaposição retilínea, extremo a extremo, de segmentos de reta.															

<p>Sessão 3 do Programa de <i>Psicidania</i> + : Cartaz de sala positiva</p>	<p>Distingue ações negativas de ações positivas para o bom funcionamento da aula.</p>															
--	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		<b>De 16 a 18 de abril de 2018</b>																	
<b>Atividades</b>	<b>Conhecimentos/competências/ comportamentos</b>	<b>Alunos</b>																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Consolidação sobre os números racionais não negativos	Faz o produto de um número natural por um número racional representado por uma fração unitária.																		
Exercícios de revisão de conteúdos e Correção/ finalização do livro dos animais	Compara e classifica animais segundo as suas características externas e modos de vida.																		

<p>Leitura de curiosidades acerca dos animais em diversos</p>	<p>Usa a palavra com um tom de voz audível, boa articulação e ritmo adequado.</p>																	
---	---	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--



		De 30 de abril a 2 de maio de 2018																		
Atividades	Conhecimentos/competências/ comportamentos	Alunos																		
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	experiência proporcionada com o passeio a cavalo.																			
	Produz um texto acerca da visita, com coerência sintática e referência aos sentimentos proporcionados.																			
	Utiliza corretamente os termos «numerador» e «denominador».																			
	“Utiliza corretamente os numerais fracionários”																			
Frações	Utiliza as frações para designar grandezas formadas por certo número de partes equivalentes a uma que resulte de divisão equitativa de um todo.																			
	Coopera com os colegas da equipa.																			
	Respeita a vez de participar das equipas concorrentes.																			
Jogo em equipas: Quiz dos animais	Responde corretamente às questões do <i>quiz</i> , demonstrando conhecimentos apreendidos ao longo das aulas.																			



<b>De 30 de abril a 2 de maio de 2018</b>															
<b>Atividades</b>	<b>Conhecimentos/competências/ comportamentos</b>	<b>Alunos</b>													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	do jogo.														
	Localiza em mapas.														
O relevo	Relaciona as diferentes unidades de medida de comprimento do sistema métrico.														
	Lê todas as palavras monossilábicas, dissilábicas e trissilábicas”.														
Leitura e interpretação do texto sobre a mãe	Relaciona intenções e emoções das personagens com finalidades da ação.														
	Identifica nomes próprios e comuns.														
Construção das lembranças para o dia da mãe	Identifica pronomes pessoais.														
	Identifica as três conjugações verbais.														
Consolidação sobre frações	Transforma uma frase do singular para o plural.														
	Segue os passos indicados para a elaboração do postal.														
	Elabora um postal recorrendo ao corte e colagem.														
	Identifica as frações decimais como as frações com denominadores iguais a 10, 100 e 1000.														



		<b>De 30 de abril a 2 de maio de 2018</b>																	
		<b>Legenda: Domina/Adquiriu (D/A) Não domina/não adquiriu (ND/NA) Tem dificuldade (DF) Não observado (NO)</b>																	
<b>Atividades</b>	<b>Conhecimentos/competências/comportamentos</b>	<b>Alunos</b>																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	natural por um número racional representado por uma fração unitária.																		
O relevo: atividade em grande grupo utilizando maquetes	Relaciona as diferentes unidades de medida de comprimento do sistema métrico.																		



		De 22 a 25 de maio de 2018																	
Atividades	Conhecimentos/competências comportamentos	Alunos																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
+ : Leitura do livrinho positivo	sugerindo exemplos da vida real relacionados com as sugestões do livrinho positivo.																		
	Identifica as suas emoções ao longo do dia.																		
	Interpreta os dados da tabela.																		
	Faz a leitura correta da tabela de dupla entrada.																		
Sessão 5 do Programa de <i>Psicidadania</i> + : Tabela do humor	Sugere conclusões sobre os dados da tabela.																		
	Identifica aspetos positivos e menos positivos na personalidade dos colegas.																		
	Respeita a opinião dos outros.																		
	Argumenta de forma fundamentada quando não concorda com opiniões opostas.																		
Continuação da sessão 1 do	Identifica, pelo menos, uma qualidade psicológica no outro.																		
	Expressa-se com clareza.																		





		<b>De 22 a 25 de maio de 2018</b>															
<b>Atividades</b>	<b>Conhecimentos/competências comportamentos</b>	<b>Alunos</b>															
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Sombra e reflexão	Empenha-se na realização da atividade através do treino de uma ou mais sombras.																
	Voluntaria-se para ajudar com o material.																
	Pede auxílio para a realização da atividade.																
Representação e interpretação de dados	Manifesta contentamento quando consegue realizar o objetivo da atividade.																
	Distingue tabelas que representam dados de tabelas de frequência absoluta.																
Continuação da decoração das capas sobre as sessões do Programa de <i>Psicidamia</i> +	Utiliza os materiais disponíveis.																
	Decora a sua capa de forma autêntica sem “copiar” ideias dos colegas.																
	Demonstra orgulho na sua criação através de expressões orais e pedindo para ver a sua capa.																





		De 22 a 25 de maio de 2018																	
Atividades	Conhecimentos/competências comportamentos	Alunos																	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
moda	correspondente.																		
Introdução aos pontos cardeais	Diz os principais Pontos cardeais. Posiciona corretamente os Pontos Cardeais na Rosa dos Ventos.																		
Sessão 6 do Programa <i>Psicidдания</i> + : Carta ao Planeta Terra	Identifica a importância de práticas ambientais responsáveis . Sugere algumas práticas ecológicas. Associa os valores às boas práticas ambientais.																		
Magnetismo terrestre: a bússola	Identifica as utilidades da bússola. Descreve os materiais utilizados na experiência. Diz conclusões acerca da experiência. Utiliza corretamente os termos “Entrevistador” e “Entrevistado”. Escreve uma entrevista respeitando as características textuais.																		

Revisão sobre a entrevista	Coopera com o colega durante o trabalho, dando ideias e tomando iniciativas.															
----------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

		De 22 a 25 de maio de 2018														
Atividades	Conhecimentos/competências comportamentos	Alunos														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Representação e interpretação de dados: diagrama de caule-e-folhas	Identifica as características do diagrama de caule-e-folhas.															
	Utiliza corretamente o diagrama de caule-e-folhas para representar dados.															
Apresentação oral das entrevistas	Utiliza um tom de voz audível.															
	Profere as palavras do texto com correção.															
Leitura e interpretação de texto	Representa: Assume uma postura característica consoante o seu papel de entrevistador ou entrevistado.															
	Descobre pelo contexto o significado de palavras desconhecidas.															
Exercícios de consolidação (Português)	Identifica informação essencial															
	Identifica antónimos e sinónimos.															
	Identifica tipos de frase.															
	Identifica variáveis e invariáveis.															
	Identifica afixos.															









## O Senhor Polegar

### Jogo dos dedos

**Objetivos:** – Acalmar e descontrair através da concentração numa das partes do corpo (neste caso, os dedos);  
– Aprender a sussurrar.

**Realização:** – Inicialmente, este exercício pode ser feito de forma sistemática no início da tarde. Posteriormente, no início de qualquer momento de agrupamento.

**Organização:** – As crianças estão sentadas em cadeiras dispostas em círculo.

### Desenvolvimento da sessão

■ O educador deve colocar-se no meio das crianças. Mostra a sua mão, com todos os dedos esticados, e começa a falar suavemente, fazendo momentos de silêncio entre cada frase:

– *O senhor Polegar tem sono.*  
– *Drito-o.*

Dobrar o polegar sobre a palma da mão.

– *Febo a porta da cozinha.*

Dobrar o indicador.

– *Febo a porta da sala de jantar.*

Dobrar o médio.

– *Febo a porta da casa de banho.*

Dobrar o anelar.

– *Febo a porta do quarto.*

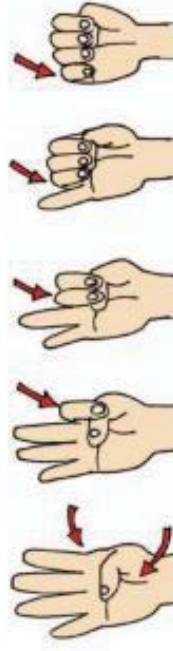
Dobrar o mindinho.

*Nota: Se as crianças manifestarem dificuldade em dobrar os dedos uns a seguir aos outros, podem ajudar com a outra mão.*

■ As duas frases seguintes são pronunciadas sussurrando e olhando para o punho fechado:

– *Senhor Polegar, estás aqui?*

– *Chin! Estou a dormir!*



■ Após esta resposta, deixar o silêncio instalar-se novamente. Prolongar o tempo de silêncio e baixar o volume da voz cada vez mais, dia após dia. A seguir, retomar a palavra murmurando:

– *Senhor Polegar, estás aqui?*

■ Ficar algum tempo em silêncio e depois falar cada vez mais alto mas conservando uma voz muito suave:

– *Upa! Vou sair!*

Desdobrar o polegar.

– *E digo bom dia a toda a gente.*

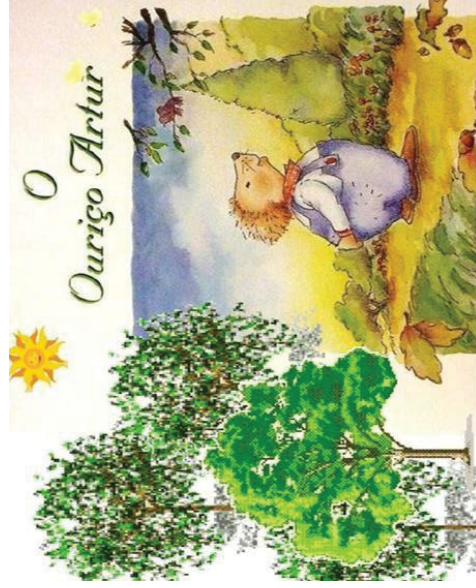
– *Bom dia a ti, indicador!*

Opor o polegar e o indicador.

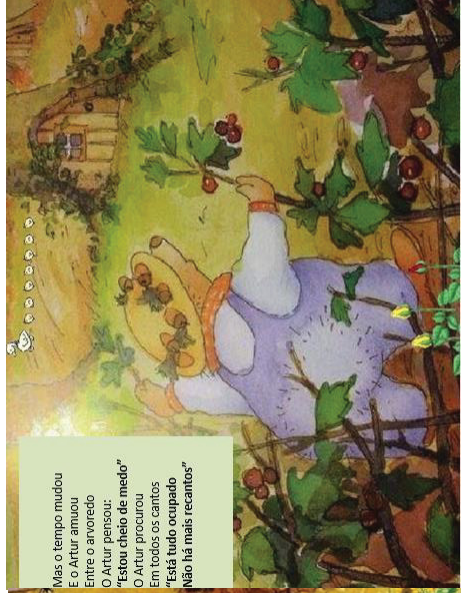
– *Bom dia a ti, médio!*

Opor o polegar e o médio.

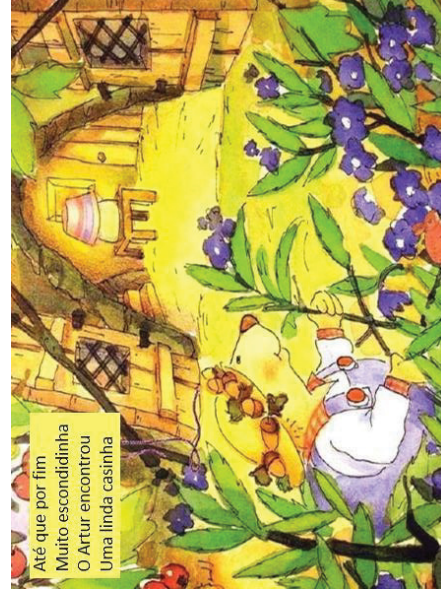
## Anexo D – PsiCidadania +: História do Ouriço Artur



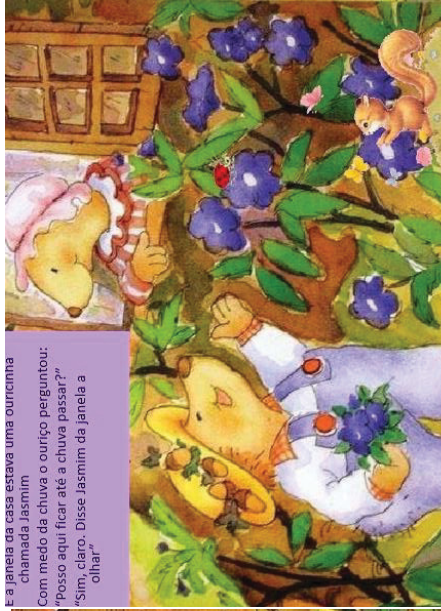
Este é o Artur  
O ouriço castanho  
Com muitos  
piquininhos  
E um chapéu  
estranho  
Certo dia acordou  
cedo  
E olhou para o céu  
Pensou já para ele  
"Vou pôr o chapéu"



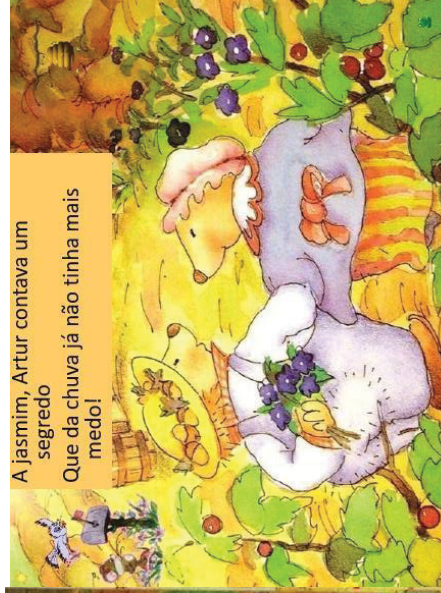
Mas o tempo mudou  
E o Artur amou  
Entre o anorédo  
O Artur pensou:  
"Estou cheio de medo"  
O Artur procurou  
Em todos os cantos  
"Está tudo ocupado  
Não há mais recantos"



Até que por fim  
Muito escondidinha  
O Artur encontrou  
Uma linda casinha



E a janela da casa estava uma ouricinha  
chamada Jasmim  
Com medo da chuva o ouriço perguntou:  
"Posso aqui ficar até a chuva passar?"  
"Sim, claro... Disse Jasmim da janela a  
olhar"




A Jasmim, Artur contava um  
segredo  
Que da chuva já não tinha mais  
medo!

## Anexo E – PsiCidadania +: Uma semana na nossa sala

No domingo, o 1º dia da semana, o **0000** percebeu que estava sozinho no dia de ir para a escola e lembrou-se que ia ver o Luaner por isso escreveu as muitas opções...


**DOMINGO** 1º



No segundo-feira, o 2º dia da semana, chegou os minutos e já, chegou da caminhada sobre o dia de semana.

Quando os professores chegaram sobre o que fizeram. **0000** muito empolgado não quer parar mais, então a professora levou todos para uma aula de Yoga. Os outros estavam contentes e quer fazer e depois não quiser fazer no dia de semana. O **0000** não gostou nada de fazer isso e não sempre "os dois sempre profundamente" foram os dois, com tranquilidade e tranquilidade.


**SEGUNDA** 2º



No sábado, o 7º dia da semana, o **0000** foi ver os tubarões e ficou cheio de medo. Ainda neste dia encontraram-se no caso cheio de dois amigos, o **00000000** e **000000**.


Entre gargalhadas e espantados os 5 dias na escola passam, o vapor até ao fim da semana. As professoras e a professora Sônia coloram todos os minutos, cada um é diferente e todos são especiais. Vitória, vitória, vamos aprender que está no hand!

**SÁBADO** 7º



Chega o tempo-feira, o 3º dia da semana e o **000000** muito feliz, vem contente que a sua madrinha vai ter um bebê! Esta foi uma grande notícia, o **000000** diz que também tem um irmão bebê, que já foi um aninho. A **0000** conhece-a bem porque é muito amiga de Mariana.

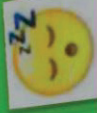
**TERÇA** 3º



No quarta-feira, o 4º dia da semana, o **0000** vem cheio de sono, como sempre! Ao contrário de ontem que está sempre bem acordado. Quem também sempre pronto para a brincadeira é o Edson, que se consegue parar quieto mas que é muito esperto!

Nasas dia os minutos têm muito trabalho para fazer e os horas passam rápido.

**QUARTA** 4º



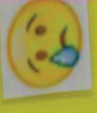
No dia o tempo já era quarta-feira, o mesmo tempo e depois de depois os minutos foram para se fazer brincar "os dois de dentro" o **000000000000** foi muito empolgado porque a professora chegou primeiro no momento e os dois decidiram a brincar! Logo vem o correr o Margarida fazendo que vem sempre a por dia de acontecimentos, e conta tudo de professoras. Por causa disso o Margarida não tem nenhuma no final do dia e assim acaba o quarto-feira.

**QUINTA** 5º



Chega ao último dia da semana na escola, o 6º dia da semana sabe qual é?? A sexta-feira tem os minutos ainda não sabem, tem os dias da semana e por isso tem que trabalhar mais para aprenderem. Neste dia o chefe foi o **0000** e o **000000** ficou muito triste por não ser ele, em seguida está chorou. Mas os professores explicaram que um dia é a ter sorte, talvez na próxima semana quem sabe!

**SEXTA** 6º



**Anexo F – PsiCidadania +: Versão reduzida da Escala de Auto-conceito**

Nome (1º e último nome) \_\_\_\_\_

Data de nascimento \_\_\_\_\_

Nº de irmãos \_\_\_\_\_

**Piers-Harris-FHV Self-Concept Short Scale – 24 itens**

Por favor, fixa que as respostas são do tipo:

- 1 - Não estou de acordo totalmente
- 2 - Não concordo
- 3 - Concordo menos
- 4 - Concordo um bocadinho
- 5 - Concordo muito
- 6 - Concordo totalmente

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 01. Tenho uma cara agradável.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 02. Sinto-me posto de parte. \*

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 03. Meto-me frequentemente em sarilhos. \*

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 04. Os meus colegas de ~~escola~~

acham que tenho boas ideias.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 05. Sou uma pessoa satisfeita com a vida.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 06. Tenho medo muitas vezes. \*

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 07. Sou bonito(a).

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 08. Os meus colegas da turma troçam de mim. \*

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 09. Meto-me em muitas brigas. \*

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 10. Sou um membro importante da minha turma.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 11. Sou alegre.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 12. Choro facilmente. \*

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 13. Tenho o cabelo bonito.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 14. Sou dos últimos a ser  
escolhido(a) nas brincadeiras e nos desportos. \*

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 15. Faço muitas coisas más. \*

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 16. Sou capaz de dar uma boa

impressão perante a turma.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 17. Sou infeliz. \*

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 18. Sou nervoso(a). \*

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 19. Sou forte

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 20. Tenho dificuldades em fazer amizades. \*

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 21. Porto-me mal em casa.\*

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 22. Faço bem os meus trabalhos escolares.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 23. Tenho sorte.

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ \_ 24. Fico nervoso(a) quando o professor me faz perguntas.\*

---

Obrigada por responderes a estas questões



Anexo G – PsiCidadania +: “A cadeira quente”: registos dos alunos no livro de recordações das sessões.

- amiga
- brincalhona
- vaidosa
- linda
- simpática

- muito muito
- conflituosa
- traidora
- rancorosa

- Vaidosa
- Alegre
- Amigável
- Simpatia
- Quilada
- Cantar

- Insegura
- Confusa
- Timida
- Insegura
- Insegura




- brincalhona
- bondosa
- solidária
- talentosa no desporto
- esportista
- alegre

- tímida
- pouco expressão

- alegre
- amiga
- vaidosa
- bondosa
- solidária
- rancorosa

- tímida
- nervosa
- exigente
- insegura



Bom jogador  
amigo  
vaidoso  
melhor amigo  
simples

- Mal
- Malhada
- Faltoso
- Dirty
- Rancoroso



Pontos fortes

- divertida
- amiga
- defensora
- confiante
- honesta
- solidária
- criativa
- vaidosa

Pontos fracos

- má
- difícil de embelezar
- explosiva
- rancorosa
- faz ameaças
- rancorosa

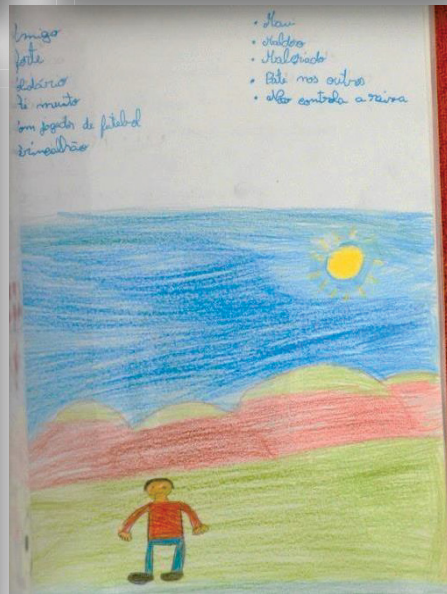
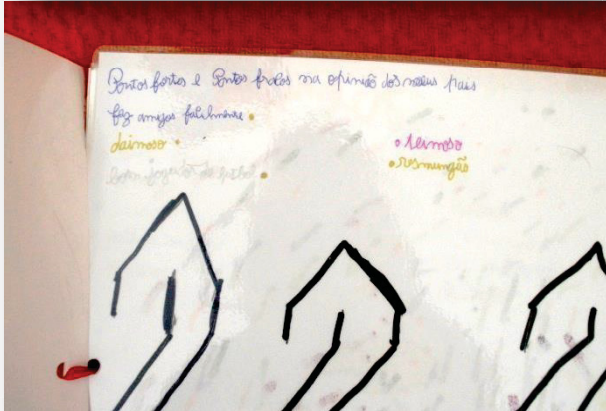


Positivos:  
amiga  
vaidosa

Negativos:  
falta de  
nervosa

Sentos positivos: tímida, nervosa, amiga, meiga, divertida  
 simples.

Sentos negativos: Alvorçada, preguiçosa  
 tímida



Compreensivo  
 Inteligente  
 Disciplinado  
 Organizado  
 Meigo  
 Amigoso  
 Higiênico  
 Imaginativo

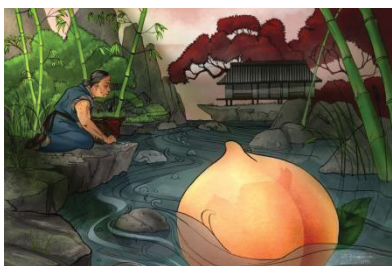
---

Teimoso  
 Resmungão  
 Orgulhoso

Sentos positivos: tímida, nervosa, amiga, meiga, divertida  
 simples.

Sentos negativos: Alvorçada, preguiçosa  
 tímida

## A lenda de Momotaro



Há muito, muito, tempo, vivia numa aldeia distante um simpático e amoroso casal de velhinhos. Certo dia apareceu um pêssego como nunca antes tinham visto. Muito contentes, os dois velhinhos carregaram o pêssego gigante até casa. Quando se preparavam para o comer, este começou a abrir-se e de lá saiu um pequeno menino.

Os dois velhinhos ficaram contentes e deram ao menino o nome de “Momotaro”.

O tempo passou e o casal adorava o menino como se fosse um filho.

Numa certa noite, Momotaro ouviu conversas sobre os Onis, monstros que atacavam as aldeias. Ele ficou tão indignado que tomou uma decisão: ir à ilha dos monstros para combatê-los.

Apesar do medo e da tristeza que sentiam, os velhinhos prepararam diversos bolinhos para o filho levar na viagem.

A caminho da ilha, Momotaro encontrou um cachorro.

- “Momotaro, Momotaro, por favor, dá-me um bolinho e eu irei contigo enfrentar os Onis”. Momotaro deu-lhe um bolinho e o cão partiu com ele. Mais adiante, encontraram um macaco.

- “Momotaro, Momotaro, o que levas neste saquinho?”.

- “São kibidangos, os melhores bolinhos do Japão” - disse o jovem.

- “Podes dar-me um? Assim eu irei com vocês”. E lá foram, Momotaro, o cachorro e o macaco. Mais à frente, avistaram um grande faisão. Ele, também faminto, pediu e ganhou um kibidango e assim seguiram os quatro.



Após uma longa jornada eles chegaram ao mar. Remaram e remaram, enquanto o faisão voava e indicava o caminho, pois o céu estava escuro e coberto de nuvens.

Quando chegaram à ilha dos Onis, tudo parecia assustador, os portões do castelo eram grandes e escuros.

O macaco, com toda a sua agilidade, escalou o alto portão e destrancou-o por dentro. Todos entraram no castelo e deram de caras com os

horrendos Onis, que se levantaram e encararam os quatro forasteiros. Travou-se então uma grande batalha.

Dentro do castelo, Momotaro enfrenta valentemente os monstros com a sua espada afiada, auxiliado pelos amigos animais. Faisão, com o seu voo rasante e o seu bico e garras afiadas, atingia os inimigos na cabeça. O cachorro corria em volta dos Onis e lutava com dentadas, enquanto o macaco utilizava as suas unhas.

Finalmente, após muita luta, Momotaro e os seus fiéis companheiros derrotaram as terríveis criaturas.

- "Nunca mais vamos invadir as aldeias e prejudicar os moradores, nós prometemos. Por favor, poupe as nossas vidas", implorou o chefe dos Onis.

Compreensivo e generoso, o jovem os perdoou.

Momotaro voltou para casa, e, quando os seus pais o viram, não puderam acreditar. Ele estava salvo e carregava um grande tesouro.



Anexo I – PsiCidadania +: Comentários a propósito do conto “O menino pêssego”, sobre uma situação em que a turma ajudara o aluno e uma situação em que o aluno ajudara a turma.

Eu já ajudei a Sara a calmar os nervos, também ajudei a Soreia quando ela magoou-se e ajudei a Sofia a levantar-se. É a Vitória ajudarme mas estava errada. e percebi que ela só queria ajudar.

Às vezes, quando eu não percebo um exercício a minha turma vem ajudar-me. Quando vejo uma pessoa magoada da minha turma eu vou ajudar.

Uma situação em que a turma me tenha ajudado foi quando eu torci o pé. A Catarina, a Mariana e o Emanuel ajudaram-me. É o que eu fiz para os ajudar foi para o trabalho de matemática.

~~Eu já ajudei~~ ~~me~~ ~~ajudame~~ Cristiano é Sara quando magoou-se no futebol.  
Eu já ajudei Vitória e cabecambe num trabalho

Eu já ajudei a Sara a calmar os nervos, também ajudei a Soreia quando ela magoou-se e ajudei a Sofia a levantar-se. É a Vitória ajudarme mas estava errada. e percebi que ela só queria ajudar.

Eu, quando fiquei triste, a minha turma  
ajudou-me a ficar feliz e eu retribu-  
-irei a ajuda quando precisarem de mim.


O Emanuel já Sara e Mariana me chamaram para brincar com elas.  
Essa ajudou minha amiga Vitoria quando ela caiu.

Luana


A Sara e o Emanuel ajudaram-me no recreio a  
perceber um exercício de uma matéria.  
Quando a Catarina caiu a brincar e congelou eu, o Emanuel,  
a Sara, o Henrique e a Francisca fomos ajudá-la.

Quando eu tinha dificuldades na tabuada e Henrique a Jota e a Alana perguntavam e eu também perguntava ~~elas~~.

11       $3 \times 2 =$        $\langle = \rangle$




quando eu me esqueci de fazer a mesa no jantar a Luana e o João estiveram me ajudando.



Quando eu não sabia os meus amigos Jota e Luana me ajudaram.

Eu tinha um dia foi uma festa no jardim e eu fiquei ~~aquele~~ no jardim.

Eu pensei estava na educação física os meus amigos e amigos disseram se eu estava lá. E a minha professora ~~disse~~ disse e o meu professor de educação física, disseram se eu estava lá no lado que ~~eu~~ dei.



## **Anexo J – PsiCidadania +: Livrinho positivo**

### **1. Escolhe pensar sempre de forma positiva.**

*Assim estarás mais atento aos teus pensamentos e saberás quando tens um pensamento negativo para substituí-lo por um pensamento positivo. Para isso tens de ir treinando para te habituares a pensar cada vez mais positivamente e evitares pensares apenas no lado negativo.*

### **2. Não alimentes preocupações, pensando no pior, afirmando que estás a ser realista.**

*Compreende que isso gera sofrimentos inúteis para ti e para quem está à tua volta. Ser positivo não é ser otimista. Ser positivo é ter uma mente clara sem alimentar expectativas negativas.*

### **3. Pára de fazer queixas.**

*Quando reclamas, atraís mais acontecimentos negativos através das tuas próprias palavras. Tal como um íman que atrai tudo aquilo que não desejas. A maioria das coisas que não dão certo, começam a acontecer quando estamos sempre a queixar-nos de tudo.*

### **4. Para mudar o hábito de reclamar, precisas escolher melhor as tuas palavras e o teu tom de voz.**

*Começa a observar e ficarás surpreso como, diariamente, reclamas muitas vezes. Reclamas do tempo, das comidas, do que tens e do que não tens. Desta forma, passas teu dia sentindo descontentamento e irritação.*

### **5. Aceita o que te acontece no momento presente.**

*Entende que nada acontece por acaso. Estamos colhendo agora o fruto dos nossos pensamentos, palavras e ações. Não te revoltes com os acontecimentos e com as pessoas. Em vez disso, retira lições do que te acontece, e com paciência e coragem, supera os teus obstáculos e desafios.*

### **6. Não dês importância às pequenas coisas e não te aborreças com facilidade.**

*Não percas tempo com medos e preocupações que trazem doenças e tiram o teu equilíbrio e paz. Quando te irritas ou quando explodes de raiva, tu mesmo envenenas o teu corpo e a tua mente. Em vez disso, desenvolve a tolerância e a compreensão.*

### **7. Percebe como falas com voz áspera e ríspida, até com as pessoas que mais gostas.**

*Vê como isso gera desarmonia dentro de ti, na escola, no trabalho, na tua casa e nas tuas amizades.*

**8. Quando for necessário reclamar, faz isso sem ofender o outro, com uma voz mais baixa e suave.**

Isso requer um treino da mente, pois, quanto mais calma estiver a nossa mente melhor reagimos aos outros e evitamos as brigas. Assim, resolvemos os problemas sem nos magoarmos a nós e aos outros.

**9. No início deste treino de “não reclamar”.**

Podes até reclamar na tua mente, mas tenta não expressar, com palavras, o teu descontentamento. Isso não é engolir sapo ou ser mais fraco, pelo contrário, é ser mais forte em dominar a tua própria mente negativa e descontente.

**13. Não alimentes medos imaginários.**

O medo é a maior causa dos teus sofrimentos internos. Percebe que eles são criados pela mente negativa e, que quando os enfrentas, eles vão desaparecendo como bolhas de sabão porque são apenas ilusões.

**10. Pára de querer controlar os outros ou a vida, porque isso é impossível.**

Ninguém muda ninguém nem pode controlar os acontecimentos, porque tudo está constantemente a mudar. Podemos e devemos, sim, controlar a nossa mente e mudar a nós mesmos. Depois tudo o que está à nossa volta começa também a mudar para melhor.

**11. Desenvolve o sentimento de gratidão que é o remédio para não reclamar.**

Em vez de ficares lamentando, conta aquilo que tens de bom e vê como és abençoado em muitos aspetos.

**12. Liberta-te do sentimento de culpa que cria uma prisão interna.**

Em vez de te culpares, aprende com os teus erros. Desenvolve a humildade de reconhecer os erros e pede desculpa. Às vezes, tu nem erraste e culpas-te sem motivo.

**14. Tem disciplina na fala, evita fofocas e comentários maldosos sobre os outros.**

Evita brigas e discussões, pois isso retira a paz dentro de ti, da tua família e do ambiente à tua volta.

**15. Meditar todos os dias e relaxar são ferramentas valiosas.**

Para acalmar a mente e conseguir superar traumas e mágoas.

Anexo K – PsiCidadania +: Comentários sobre a visita de estudo à Quinta

Quando eu fui à quinta da 00000 eu vi dois cães e muitos cavalos. Depois vi como os cavalos se lavam, a senhora disse que iam andar nos cavalos e eu pensava que não ia ficar com medo mas fiquei muito nervosa, então foi muito divertido quando assustei-me e gritei quando vi um gato a subir para o muro. Havia dois cavalos para montarmos meus, o <sup>meu</sup> e o Bolero nos escolhemos o que queríamos ir e eu escolhi o Bolero, pois tinha umas coisas para nos metermos as nossas mãos e segurá-las. Depois de todos os meninos andarem fomos para a escola e lançamos. E assim foi a nossa visita de estudo à Quinta da 00000.

Hoje às 10 h fomos fazer uma visita de estudo à Quinta da 00000. Quando entramos vimos os cães à entrada e a seguir vimos as silvas e a escola. Depois fomos à entrada dos lúculos. Depois fomos os lúculos e a seguir fizemos uma fila para andar nos cavalos fomos sempre em frente, primeiro à direita, seguir à esquerda, fomos a mão e lúculos. Concluímos fizemos uma hora de ginástica em cima dos cavalos. Chegou a vez do meu amigo 000 de disse: "Eu sou o melhor a andar de cavalo". Depois quando subiu para cima do cavalo, começou a chorar porque tem medo de alturas. A seguir foi a vez da 000 e vimos a professora Filomena a andar de cavalo fomos de seguida para a escola e gostei muito da visita de estudo.

Eu gostei muito de andar no cavalo e o cavalo que andei chama-se Bolero e gostei muito de andar. Hoje foi o meu melhor dia eu gostei muito.

01 quinta de espelho  
A minha visita de estudo foi muito boa, o que gostei mais foi andar de cavalo e ver os cavalos castanhos e de castanho mais escuros e cavalos brancos depois. A seguir vimos uma equa que se chamava Flozinta e depois fomos para a escola. Foi assim a visita de estudo.

Eu gostei muito da minha visita à quinta da 000. Gostei dos cavalos, de mexer neles, de ver os equipamentos que eles usam para montar um cavalo, mas principalmente, de montar o cavalo.

Eu gostei de ir à quinta da 0000 porque andei num cavalo chamado Zé. Vi outros cavalos e dei festinhos neles. Em cima do cavalo fizemos exercícios. Espero voltar lá.

Nella minha visita de estudo eu e a minha turma vimos os cavalos a tomar banho e quando um foi montado num cavalo depois de irmos quase todos fomos embora e fomos

A minha visita de estudo.  
Eu gostei muito da visita de estudo de cavalos e gostei de montar o cavalo com o meu colega.  
Aprendemos a tratar

Eu fui à Quinta da **0000**, e eu subi para cima do cavalo. Mas eu não consegui andar porque tive medo. O cavalo se chamava Bolero, ele era tão fofo que até dei um beizinho.

Hoje eu fui na visita de estudo para a quinta da **0000** onde tem cavalos. Eu andei no cavalo que se chama Ze e o outro chama-se Bolero. Eu perguntei à senhora se eu podia andar com o cavalo sozinho, e a senhora disse sim. Eu adorei essa visita de estudo, foi a melhor de todas.



Eu aprendi a meter a sela no cavalo, a lavar ele e andei no cavalo chamado Bolero. E fiz feições aos cavalos.

Eu fui para uma visita de estudo e eu andei no cavalo e depois fui andar de cavalo mas eu e as minhas amigas **000** fomos andar de novo a volta e depois o meu amigo João teve medo de andar. Mas foi

O que eu mais gostei da visita foi de andar de cavalo eu andei no cavalo que se chamava Ze. Mas na visita fiquei com pena do **\*\*\*\*** e o que eu não gostei foi que eu dizia a **000** para ela ir para o lado de lá que já andaram e ela não quis ir.

No dia 18 de abril nós fomos Pa' quinta de 00. Eu estava muito nervosa, chegou a minha vez e eu voltei para o cavalo.

O cavalo começou a andar e fiquei mais calma. Damos a volta e voltamos para trás. Depois de algum tempo queria dar mais mil vezes. Eu gostei um pouco e acho que eu fosse lá todos os dias. quinta de

## Anexo L – Psicidania +: Carta ao Planeta Terra

Olá!

O meu nome é Terra e escrevo esta carta aos meus queridos amigos Humanos.

Há muito tempo que não nos falamos. Já tenho 4,6 bilhões de anos e como vocês sabem, já passei por muitos momentos durante a minha extensa história de vida.

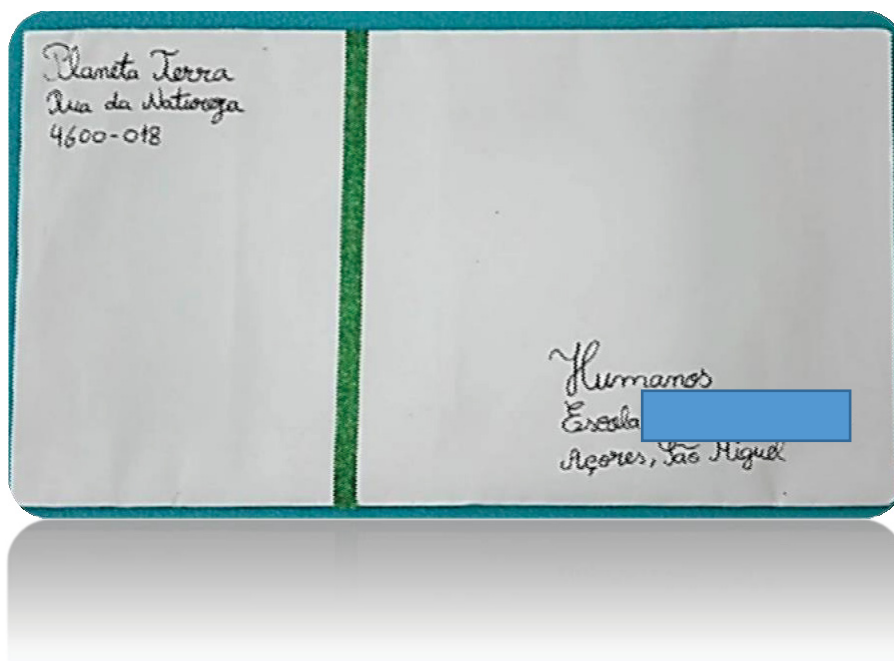
Apesar destas mudanças continuo feliz, pois sei que tudo faz parte de um bonito ciclo de vida natural.

Escrevo esta carta porque estou um pouco preocupada, as minhas florestas estão a ser destruídas, os meus mares poluídos e a minha atmosfera está a ser danificada.

Por este motivo peço-vos ajuda para que os animais e vocês mesmos possam viver durante muitos mais anos em minha casa.

Amigos, espero que estejam bem e aguardo uma resposta da vossa parte.

Beijinhos da Terra



**UNIVERSIDADE DOS AÇORES**  
**Faculdade de Ciências Sociais e**  
**Humanas**

Rua da Mãe de Deus  
9500-321 Ponta Delgada  
Açores, Portugal