

Escola Superior de Educação

Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico

**A importância da Gestão Emocional na Educação em
contextos da Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do
Ensino Básico**

Helena Isabel Rodrigues Carraça

Beja

2023

INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA

Escola Superior de Educação

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

**A Importância da Gestão Emocional na Educação em
contextos da Educação Pré-Escolar e Ensino do 1ºCiclo do
Ensino Básico**

**Estudo a apresentar no Relatório Final, no âmbito do Mestrado em Educação Pré-
Escolar do 1º Ciclo do Ensino Básico, na Escola Superior de Educação do Instituto
Politécnico de Beja**

Elaborado por:

Helena Isabel Rodrigues Carraça

Orientado por:

Professora Doutora Inês Camacho

Beja

2023

Educar não é repetir palavras, é criar ideias, é encantar.

Cury (2010)

Agradecimentos

Ao concluir esta etapa, que foi sem sombra de dúvida, a mais importante e desafiante da minha vida, não posso deixar de agradecer a todas as pessoas que me acompanharam e apoiaram durante esta longa caminhada.

Em primeiro lugar, quero agradecer aos meus pais, sem vocês não estaria aqui e nada disto teria sido possível. Obrigada pelo vosso apoio absoluto, pelas viagens a Beja e pela paciência que tiveram durante estes anos.

Ao meu namorado, o meu porto de abrigo. Obrigada pelo apoio incondicional, pelo companheirismo, pela paciência, pelo carinho, pelo amor, pela compreensão, pela motivação e pela força que me deste quando mais precisei.

Aos meus amigos, em especial às amigas do curso, com quem partilhei este percurso e juntas nos apoiámos e partilhámos muitos momentos difíceis e momentos felizes. Levo comigo muitas memórias bonitas de Beja. Obrigada por tudo.

À minha orientadora, Professora Doutora Inês Camacho, por me ter recebido tão bem e me fez sentir muito acolhida. Tenho muito a agradecer pelo apoio durante todo este percurso e por todas as palavras de incentivo que me deu nos momentos mais difíceis.

Aos docentes da Licenciatura e do Mestrado, que também contribuíram para o meu sucesso, com quem aprendi muito.

Às docentes do Pré-escolar e do 1º Ciclo do Ensino Básico, que me receberam de braços abertos e partilharam comigo muitos ensinamentos que certamente levarei para a minha vida profissional.

Por fim, a todas as crianças dos dois contextos da prática profissional, por todos os sorrisos, abraços e palavras que levarei comigo.

A todos, um grande obrigada!

Resumo

Hoje em dia, nas escolas, observa-se, com maior frequência, cenários que mostram dificuldades de autorregulação das emoções por parte dos alunos. O presente relatório teve como objetivo estudar a gestão emocional na educação, promovendo práticas educativas, utilizando técnicas e ferramentas, como a meditação e o *mindfulness*, que permitissem o reconhecimento das emoções por parte dos alunos, que contribuísse assim para a sua regulação emocional, e, conseqüentemente, para a melhoria do seu comportamento na sala de aula. Em cooperação com as titulares da turma, procurou-se construir momentos e ambientes com vista às necessidades do grupo.

O estudo foi desenvolvido em dois contextos educacionais diferentes, em Educação Pré-escolar e 1º Ciclo do Ensino Básico, tendo como propósito apresentar e refletir sobre a Prática Profissional II, realizada no Patronato de Santo António, com uma turma de 24 crianças e a Prática Profissional III, realizada na Escola Básica de Santiago Maior, com uma turma composta por 22 alunos, respetivamente inseridas no Curso de Mestrado em Educação Pré-Escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico do Instituto Politécnico de Beja.

Metodologicamente, este projeto é orientado por uma investigação qualitativa baseada na abordagem investigação-ação. Os instrumentos de recolha de dados foram a entrevista, a observação participante, as grelhas de observação, as reflexões e as notas de campo que permitiram selecionar e analisar os dados recolhidos.

O desenvolvimento de práticas educativas que promovem a regulação emocional, permitiu observar uma evolução positiva em ambos os grupos, nos dois contextos distintos, demonstrando a importância e necessidade da promoção da educação emocional na sala de aula. Na turma de Pré-Escolar, observou-se uma melhoria no comportamento das crianças, na compreensão das emoções e na regulação das mesmas. Enquanto que na turma de 1º Ciclo, ajudou os alunos a expressar e partilhar mais as suas emoções com os colegas, e a gerir as suas emoções, de forma a acalmar em situações de stress e ansiedade.

Palavras-chave: Emoções; Gestão Emocional; Comportamento; Inteligência Emocional; Educação Emocional; Educação Pré-Escolar; 1º Ciclo do Ensino Básico, *Mindfulness*, Meditação.

Abstract

Nowadays, in schools, scenarios that show difficulties in self-regulation of emotions by students are observed more frequently. This report aimed to study emotional management in education, promoting educational practices, using techniques and tools, such as meditation and mindfulness, which would allow students to recognize emotions, thus contributing to their emotional regulation, and , consequently, to improve their behavior in the classroom. In cooperation with the class leaders, efforts were made to build moments and environments with a view to the group's needs.

The study was carried out in two different educational contexts, in Preschool Education and Primary School, with the purpose of presenting and reflecting on Professional Practice II, held at Patronato de Santo António, with a class of 24 children and Practice Professional III, held at Escola Básica de Santiago Maior, with a class of 22 students, respectively enrolled in the Master's Course in Pre-School Education and Teaching of Primary School at the Polytechnic Institute of Beja.

Methodologically, this project is guided by a qualitative investigation based on the action-research approach. The data collection instruments were the interview, participant observation, observation grids, reflections and field notes that allowed selecting and analyzing the collected data.

The development of educational practices that promote emotional regulation, allows observing a positive evolution in both groups, in two different contexts, demonstrating the importance and necessity of promoting emotional education in the classroom. In the Pre-School class, there was an improvement in children's behavior, in understanding emotions and in regulating them. While in the Primary class, it helped students to express and share their emotions more with their colleagues, and to manage their emotions, in a calm way in situations of stress and anxiety.

Keywords: Emotions; Emotional management; Behavior; Emotional Intelligence; Emotional Education; Pre-School Education; Primary School; *Mindfulness*; Meditation.

Índice Geral

Agradecimentos.....	III
Resumo.....	IV
Abstract	VI
Índice de imagens.....	1
Índice de gráficos	1
Introdução.....	3
Capítulo I – Enquadramento Teórico	5
1. As Emoções	5
2. Inteligência emocional	7
3. Aprender a gerir e aceitar as emoções.....	11
4. Educação emocional.....	12
5. O papel do professor na gestão das emoções	16
6. Meditação	18
6.1. Benefícios da prática de meditação com crianças	20
7. Mindfulness (atenção plena)	22
Capítulo II – Estudo Empírico	24
1. Metodologia de investigação.....	24
2. Técnicas e instrumentos de recolha e tratamentos de dados	26
2.1. Entrevista.....	26

2.2. Observação participante	26
2.3. Grelhas de observação	27
2.4. Planificações.....	27
2.5. Notas de Campo	27
2.6. Consulta e análise de documentos.....	28
3. Definição do problema e seus objetivos.....	28
4. Participantes no estudo	29
Capítulo III - Intervenção	30
Parte I - Contexto de Educação Pré-Escolar	30
1.1. Contextualização	30
1.2. Caracterização do Grupo de Crianças	31
1.3. Organização e Gestão do Tempo.....	32
1.4. Equipa Educativa.....	34
1.5. Atividades desenvolvidas em contexto de Pré-Escolar	35
1.6. Análise dos resultados	44
Parte II – Contexto de 1º Ciclo do Ensino Básico.....	46
2.1. Contextualização	46
2.2. Caracterização do Grupo de Crianças	47
2.3. Organização e Gestão do Tempo	47
2.4. Equipa Educativa.....	48

2.5. Atividades desenvolvidas em contexto de 1º Ciclo do Ensino Básico.....	48
2.6. Análise dos resultados	58
Considerações finais.....	61
Referências Bibliográficas	64
Apêndices	68
Apêndice I. Entrevista à Educadora Cooperante do Pré-Escolar	69
Apêndice II. Entrevista à Professora Cooperante do 1º Ciclo.....	72
Apêndice III. Planificações e Grelhas de Observação em Contexto de Educação Pré-Escolar	74
Apêndice IV. Planificações e Grelhas de Observação em contexto de Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico	103

Índice de imagens

Imagem 1 - Dado das emoções	37
Imagem 2 - Exemplo desenho "O Meu monstro das cores"	37
Imagem 3 - Desenhos "O Meu monstro das Cores"	37
Imagem 4 - Emocionómetro	38
Imagem 5 - Meditação	39
Imagem 6 - Teia de emoções	40
Imagem 7 - Mapa da felicidade	41
Imagem 8 - Os meus medos	42
Imagem 9 - Desenhos dos medos	42
Imagem 10 - Atividade "Quando estamos com raiva o que podemos fazer para acalmar?"	43
Imagem 11 - Fábrica de emoções	44
Imagem 12 - Calendário da felicidade	51
Imagem 13 - Desenho aluno 2	53
Imagem 14 - Desenho aluno 1	53
Imagem 15 - Pintura ao som de música	55
Imagem 16 - Ensaio geral	57

Índice de gráficos

Gráfico 1 - Gráfico de observação das crianças com base nas observações semanais ...	45
Gráfico 2 – Gráfico de observação dos alunos com base nos meses	59

Índice de tabelas

Tabela 1 - Distribuição de crianças por género e idade	31
Tabela 2 - Rotina Segunda-feira	32
Tabela 3 - Rotina Terça-feira	32
Tabela 4 - Rotina Quarta, Quinta e Sexta-feira	33
Tabela 5 - Rotina semanal	34
Tabela 6 - Atividades desenvolvidas em contexto Educação Pré-Escolar	35
Tabela 7 - Distribuição dos alunos por género e idade	47

Tabela 8 - Horário do 4ºB.....	47
Tabela 9 - Atividades desenvolvidas em contexto de 1º Ciclo do Ensino Básico.....	49

Introdução

O presente trabalho insere-se no Relatório Final de Mestrado em Educação Pré-escolar e Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico, decorre das Práticas Profissionais II e III, e tem como finalidade relatar e demonstrar todo o trabalho desenvolvido nos contextos de Educação Pré-escolar, com uma turma com idades compreendidas entre os 2 e os 5 anos e 1º Ciclo do Ensino Básico, com uma turma de 4º ano.

O tema deste relatório surgiu através de uma conversa formal com a educadora na Prática Profissional II em contexto de Pré-Escolar, em que esta confidenciou um receio que tinha quanto à turma que por ser nova e heterogénea havia uma grande disparidade de idades, e portanto, haviam crianças mais velhas que tinham comportamentos violentos e a educadora receava que as crianças mais novas imitassem esses mesmos comportamentos. Surgiu assim a ideia de abordar as emoções e a criação de estratégias e ferramentas para uma gestão emocional por parte das crianças, para que, desta forma, houvesse uma mudança de comportamentos das crianças mais velhas e conseqüentemente a não existência de comportamentos menos adequados por parte das crianças mais novas.

Para orientar as diferentes etapas do estudo, definiram-se os seguintes objetivos:

- Promover o conhecimento de si e do outro;
- Identificar as próprias emoções quando as estão a sentir;
- Melhorar o reconhecimento e a verbalização de emoções;
- Construir instrumentos que ajudem as crianças a regular as emoções;
- Fornecer ferramentas e estratégias que contribuam para uma gestão emocional;
- Implementar a meditação/exercícios de respiração e foco na sala de aula como rotina;
- Treinar a capacidade de atenção e concentração;
- Adquirir técnicas de concentração e foco como forma de melhorar o comportamento;
- Melhorar a comunicação verbal e não verbal;
- Promover o trabalho em equipa.

No que diz respeito à estrutura do presente relatório, este encontra-se dividido em três partes principais. No capítulo I, o Enquadramento Teórico, serão apresentadas e fundamentadas as principais linhas orientadoras baseadas numa bibliografia diversificada.

No capítulo II, o Estudo Empírico, encontrar-se-á descrita a problemática em estudo, a sua contextualização e a caracterização dos participantes do estudo, a opção metodológica adotada, as técnicas, os instrumentos e os procedimentos de recolha e tratamento de dados.

O capítulo III, a Intervenção, encontra-se dividida em duas partes. A primeira é referente à Prática Profissional realizada em Educação Pré-escolar, onde esta será contextualizada e, em seguida, as atividades serão apresentadas e analisadas. O mesmo acontece na segunda parte, mas referente a uma turma do 1º Ciclo do Ensino Básico.

Por fim, apresentar-se-ão, nas considerações finais e algumas conclusões do estudo.

Capítulo I – Enquadramento Teórico

1. As Emoções

El Moumen (2019) defende que “As emoções têm uma origem primitiva, embora com a constante evolução das últimas gerações, as emoções têm se adaptado e mudado radicalmente, com as necessidades de hoje do ser humano“(El Moumen, 2019, p. 4). Na mesma linha de pensamento Hilário (2012) completa “A emoção é a primeira forma de linguagem empregue por cada ser humano, nos primeiros segundos de vida através do choro, a primeira forma de comunicação” (Hilário, 2012, p. 5).

Segundo Moreira (2010) citado por Catarreia (2015) em relação ao conceito de emoção refere que “(...) uma emoção é uma resposta que o corpo dá ao que se passa à nossa volta”. As emoções, podem ser, desta forma, consideradas reações imediatas que agem de acordo com um estímulo exterior (Moreira, 2016 *apud* (Catarreia, 2015, p. 27).

Sobre as emoções, Goleman (1995) por sua vez, declara que “Todas as emoções são, em essência, impulsos, legados pela evolução, para uma ação imediata (...) o que indica que em qualquer emoção está implícita uma propensão para um agir imediato”. De acordo com esta definição, as emoções preparam-nos para uma determinada ação, permitindo-nos agir de imediato (Goleman, 1995, p. 34).

Podemos sentir emoções fisicamente em diversos órgãos do nosso corpo, causando uma reação, considerada passageira, que podemos sentir no coração, nos pulmões e até nos músculos, tornando-as difíceis de esconder. Podendo ser causadas por estímulos externos, por exemplo, quando alguém nos diz algo que nos magoa, ou estímulos internos, como quando ficamos com medo e podemos sentir o nosso coração a bater muito depressa (Correia, 2022, p. 9).

Outros autores como Belzung (2010), acredita que as emoções têm origem psicológica:

A emoção é uma perturbação aguda do indivíduo no seu conjunto, de origem psicológica, implicando o comportamento, a experiência

consciente e o funcionamento visceral; A emoção é o sinal que prepara o organismo para o comportamento de urgência, o objectivo desse comportamento é restaurar a segurança (Belzung, 2010, p. 17).

Desde que nascemos que temos emoções, estas “alteram e influenciam as nossas estruturas neuronais”, são elas que nos levam a tomar decisões, influenciam o nosso comportamento e estimulam a nossa maneira de agir perante diferentes situações (Sanches, 2023, p. 89).

Neste sentido, existem autores que dispõem as emoções em diversas categorias, como António Damásio no seu livro *O Erro de Descartes* (1998), este divide as emoções em três tipos, as emoções primárias, as emoções secundárias e as emoções de fundo.

As emoções primárias são consideradas inatas e universais, emoções básicas, como por exemplo a alegria, a tristeza ou medo. São respostas naturais desencadeadas por acontecimentos ou circunstâncias que existem em todas as culturas humanas e que nos ligam ao instinto e à sobrevivência.

(...) estamos programados para reagir com uma emoção de modo pré-organizado quando determinadas características dos estímulos, no mundo ou nos nossos corpos, são detectadas individualmente ou em conjunto (Damásio, 1998, p. 148).

Quanto às emoções secundárias, estas consideradas mais complexas, adquiridas socialmente, estão ligadas ao nosso desenvolvimento social, através das nossas interações sociais e contextos específicos. Exemplos de emoções secundárias são a culpa, o ciúmo ou orgulho (Damásio, 1998, p. 146).

No que toca às emoções de fundo, são provocadas por um esforço físico prolongado ou intenso, pela ansiedade devido a um evento importante, pelo stress de um acontecimento agradável ou desagradável ou pelo excesso de trabalho. Alguns exemplos de emoções de fundo são o bem-estar, mal-estar ou a calma (Damásio, 1998, p. 146).

Por outro lado, Moreira (2010) citado por Catarreia (2015) divide as emoções em apenas dois tipos, as emoções positivas e as emoções negativas. Sendo as emoções

positivas assim nomeadas devido às boas sensações que estas causam, como a alegria. Já as emoções negativas assim intituladas devido às más sensações que causam, como a tristeza ou o medo.

Ekman (2012) citado por Valente e Monteiro (2016) defende que “ (...) as emoções são determinantes para a qualidade de vida, visto que ajudam a descobrirmo-nos e a compreendermo-nos, a nós próprios e aos outros, desempenhando um papel importante nos nossos relacionamentos” (Ekman, 2012 *apud* (Valente & Monteiro, 2016, p. 3).

Seguindo este pensamento Smith e Lazarus (1990) e Lopes et all (2004) citado por Woyciekoski e Hutz (2009) referem que “ (...) competências emocionais são essenciais nas interações sociais porque emoções alimentam funções comunicativas e sociais (...)” (Smith & Lazarus, 1990 e Lopes et all, 2004 *apud* Woyciekoski & Hutz, 2009, p. 3).

De acordo com El Moumen (2019) certos filósofos e psicólogos “(...) acreditavam que as emoções eram instintos básicos que deveriam ser controlados, pois o Homem poderia perder a capacidade de pensar, por estar emocionalmente afetado” (El Moumen, 2019, p. 5). Na mesma linha de pensamento Goleman (1995) refere “(...) quando se trata de moldar nossas decisões e ações, a emoção pesa tanto - e às vezes muito mais - quanto a razão” (Goleman, 1995, p. 32).

É nesta perspetiva que surge a necessidade de se estabelecer o conceito de inteligência emocional, existindo a possibilidade das emoções serem trabalhadas.

2. Inteligência emocional

Inteligência e emoção são temas que têm fascinado pesquisadores e causado polémica por mais de um século de estudos e pesquisas (Mattews et all *apud* Woyciekoski & Hutz, 2009, p. 1).

O conceito de Inteligência Emocional surgiu nos anos 90 com os pesquisadores Peter Salovey e John Mayer que se dedicaram ao estudo do mesmo. Os autores constataram a importância desta inteligência para as diversas fases da vida humana. Estes autores

redefiniram as inteligências pessoais de Gardner e ligaram as inteligências e as emoções, criando todo um novo conceito (Valente & Monteiro, 2016, p.4).

Mayer e Salovey (1995) definem Inteligência Emocional como:

Emotional intelligence can be defined as the capacity to process emotional information accurately and efficiently, including that information relevant to the recognition, construction, and regulation of emotion in oneself and others. Such emotional information generally conveys knowledge about a person's relationships with the world and may well be processed differently from strictly cognitive information (Salovey & Mayer, 1990, p. 197).

De acordo com os mesmos autores citado por Valente e Monteiro (2016), "(...) a inteligência emocional é o conjunto de quatro capacidades distintas que interagem entre si: a percepção emocional, a facilitação emocional do pensamento, a compreensão emocional e a gestão emocional, com a finalidade de promover melhores pensamentos" (p.4).

Segundo Weisinger (2004) citado por Medeiro (2017) defende a inteligência emocional como o "uso inteligente das emoções":

(...) isto é, fazer intencionalmente com que suas emoções trabalhem a seu favor, usando-as como uma ajuda para ditar seu comportamento e seu raciocínio de maneira a aperfeiçoar seus resultados (Medeiro, 2017, p. 64).

No seu livro *Emotional Intelligence*, publicado em 1995, Goleman nomeia as aptidões da inteligência emocional de forma mais elaborada em cinco domínios fundamentais:

1. *Conhecer as próprias emoções. Autoconsciência – reconhecer um sentimento quando ele ocorre – é a pedra de toque da inteligência emocional.*
2. *Lidar com emoções. Lidar com os sentimentos para que sejam apropriados é uma aptidão que se desenvolve na autoconsciência.*

3. *Motivar-se. (...) pôr as emoções a serviço de uma meta é essencial para centrar a atenção, para a automotivação e o controle, e para a criatividade.*
4. *Reconhecer emoções nos outros. A empatia, outra capacidade que se desenvolve na autoconsciência emocional é a “aptidão pessoal” fundamental.*
5. *Lidar com relacionamentos. A arte de se relacionar é, em grande parte, a aptidão de lidar com as emoções dos outros (Goleman, 1995, pp. 73-74).*

Goleman (1995) ainda sobre o conceito da inteligência emocional, define-a como “(...) a capacidade de criar motivações para si próprio e de persistir num objetivo apesar dos percalços; de controlar impulsos e saber aguardar pela satisfação de seus desejos; de manter um bom estado de espírito e de impedir que a ansiedade interfira na capacidade de raciocinar, de ser empático e autoconfiante” (Goleman, 1995, p. 63). O mesmo autor defende que a inteligência emocional ajuda na gestão do estímulo emocional.

Na mesma linha de pensamento Saraiva (2007) citado por Catarreia (2015) refere:

(...) a inteligência emocional marca a interação entre o cognitivo e o emocional, dando ênfase à importância dos sentimentos e das emoções no pensamento sobre as ações, pois ao entender as diversas situações que provocam emoções, a pessoa é capaz de criar estratégias para lidar mais adequadamente com essas situações e com as suas emoções (Saraiva, 2007 apud Catarreia, 2015, p.39).

Franco (2009) citado por Catarreia (2015) apela que as aprendizagens em contexto escolar devem ser baseadas nos pontos emocionais das crianças, visto que “(...) a educação é uma forma de preparar as crianças para a sua vida é fulcral que seja aplicado o domínio das emoções na sua aprendizagem (...)” (Franco, 2009 apud Catarreia, 2015, p. 39).

O grande desafio é a capacidade de conseguir gerir a vida emocional com inteligência, de forma a juntar a inteligência e a emoção. Com a inteligência emocional procura-se criar estratégias que ajudem a controlar as emoções negativas e usar as emoções positivas para ajudar a ultrapassar momentos mais complicados com que nos deparamos ao longo da vida que exigem um maior controlo e equilíbrio emocional.

Ter inteligência emocional significa que conhecemos as emoções que as outras pessoas e nós sentimos, conhecemos a sua força e aquilo que está na sua origem. Ser emocionalmente educado significa que sabemos gerir as nossas emoções, porque as compreendemos (Steiner e Perr, 2000 apud Medeiro, 2017, p. 68-69).

Daí a importância que a gestão das emoções carrega no que toca à utilização da inteligência emocional e criação de estratégias para gerir emoções e consequentemente comportamentos.

A inteligência chamada “tradicional” foca-se apenas nos nossos processos cognitivos, enquanto que a inteligência emocional foca-se na maneira como usamos processos internos, como a gestão emocional, “para atingirmos um ponto de consciência, que nos permite atingir os nossos objetivos” (Correia, 2022, p. 54).

Impedir as crianças de expressarem as suas emoções quando as estão a sentir, de chorarem quando estão tristes ou zangadas ou de sentir medo é o mesmo que “prendermos as suas pernas quando estão a tentar dar os primeiros passos, as competências que não são treinadas não se desenvolvem” (Correia, 2022, p. 55).

Diversos autores acreditam que cerca de 80% do sucesso dos alunos deriva da sua inteligência emocional e somente 20% dos conhecimentos escolares (Correia, 2022, p. 55).

“Níveis mais elevados deste tipo de inteligência estão associados ao desenvolvimento de habilidades comportamentais (*soft skills*) essencialmente em diversas áreas da vida” como:

- *A resiliência;*
- *A criatividade;*
- *A resolução de problemas;*
- *A comunicação;*
- *A liderança;*
- *A proatividade;*
- *A negociação;*

- *A flexibilidade;*
- *A autoconfiança* (Correia, 2022, p. 55).

3. Aprender a gerir e aceitar as emoções

Existe uma necessidade, por parte das crianças, de se sentirem conectadas consigo mesmas, de serem capazes de se ver, para que consigam ver os outros. Quanto mais à vontade a criança está com as suas emoções e quanto mais as conhece, mais capaz se sente para olhar e respeitar as suas e as dos outros. Por se conhecer melhor, sente-se mais capaz para estabelecer limites (Correia, 2022, p. 56).

Quando não existe um conhecimento e treino das emoções por parte das pessoas, estas vão as reprimindo, não se permitindo senti-las e aceitá-las. Correia (2022, p.17) faz uma comparação com um armário, em que todas as emoções que vão surgindo, ao longo da vida, são atiradas para dentro de um armário e é fechada a porta. E o pensamento de abrir as portas e ser necessário organizar, porque se for retirada uma das emoções, todas as outras vão cair, pode ser visto como algo avassalador, e portanto, continua-se a guardar todas as emoções onde não as conseguimos ver, e, conseqüentemente, lidar com elas (Correia, 2022, p. 17).

As experiências que vivemos precisam de ser devidamente processadas, porque nos permite entender o que nos magoa, o que nos move e, dessa forma, quais os limites que temos de colocar em nós próprios e nos outros. O que promove e permite uma organização interna e um melhor autoconhecimento (Correia, 2022, p. 24).

Um erro muito comum, cometido por cuidadores e/ou progenitores é quando uma criança está agitada, a tendência é tentar desviar a sua atenção daquilo que está a sentir. Como por exemplo, quando uma criança cai no parque, os pais tendem a dizer muito aquela famosa frase “Pronto, já passou”, para que a criança pare de chorar e se esqueça do que aconteceu, em vez de validar os seus sentimentos e ajudar a lidar e integrar os mesmos naquele momento (Sanches, 2023, p. 87).

Ao tentarmos reprimir as emoções e sentimentos que sentimos naquele momento, o que acaba por acontecer é que estas vão procurar outra saída, outra maneira de se

manifestar, porque o próprio corpo tem a necessidade de libertar a energia contida, e com as crianças pode gerar problemas de comportamento (Sanches, 2023, p. 88).

E as emoções são essenciais no nosso quotidiano, desempenham o papel de aviso ou alertas de perigos, servem de guias na gestão do nosso comportamento, possuindo a capacidade de nos preparar e orientar para uma certa ação num certo momento. Podemos, desta forma, entender a enorme importância das emoções para a gestão de decisões ao longo da nossa vida.

(...) um indivíduo que gere bem as suas emoções está atento e aberto ao que lhe está a acontecer. O indivíduo terá de saber distinguir os diferentes estados emocionais das pessoas que o rodeiam. Poderá antecipar o que se irá passar com os seus estados e com o dos outros, e para isso tem de saber de que emoções eles são compostos e como as emoções evoluem. Equacionando todas estas informações, poderá adotar o comportamento mais indicado para resolver eficazmente a situação (Franco, 2007 apud Medeiro, 2017, p.26).

A capacidade de conseguir identificar o que se está a sentir quando estamos a sentir tem um “efeito determinante na estimulação do córtex pré-frontal da criança”, e esta zona do cérebro permite-nos refletir sobre o que estamos a sentir e só se começa a desenvolver por volta dos 6 anos, existindo a necessidade de estimular autoconhecimento muito antes dessa idade (Sanches, 2023, p. 93).

4. Educação emocional

Valente e Monteiro (2016) defendem que a gestão emocional está ligada ao domínio das competências emocionais, que ao desenvolver essas competências expande o contexto escolar, tonando-o num “ambiente mais saudável e rico em aprendizagens” (Valente e Monteiro, 2016, p. 4).

Cury (2018) afirma que “se a formação e a educação são fundamentais para o desenvolvimento das habilidades cognitivas, imagine a sua importância para o

refinamento e a expansão das sofisticadíssimas habilidades não cognitivas ou socio emocionais” (Cury, 2018, p. 36).

O mesmo autor enumera ainda as habilidades não cognitivas ou socio emocionais que se podem desenvolver na educação:

- *Pensar antes de reagir;*
- *Pôr-se no lugar do outro;*
- *Expressar sentimentos;*
- *Expor, em vez de impor;*
- *Proteger a emoção;*
- *Gerir a ansiedade;*
- *Filtrar estímulos stressantes;*
- *Trabalhar perdas e frustrações;*
- *Ser resiliente;*
- *Ter coerência;*
- *Ousadia;*
- *Autoestima;*
- *Determinação;*
- *Autonomia* (Cury, 2018, p. 36).

Com as habilidades não cognitivas ou socio emocionais como as acima enumeradas, os alunos passam a “(...) aprender melhor as funções cognitivas, como concentração, capacidade de organizar ideias” (Cury, 2018, p.36-37), mas porque é que isto acontece? Segundo Cury, “(...) ao expandirem a autoestima, a autonomia, a resiliência, abrem-se as janelas da memória e o Eu raciocina melhor e de maneira mais ousada. As funções emocionais fornecem combustível às funções intelectuais” (Cury, 2018, pp. 36–37).

A emoção determina não apenas a qualidade do registo das experiências, mas também o grau de abertura da memória. Emoções tensas podem (...) fechar a área de leitura da memória, bloquear o raciocínio e levar a reagir incoerentemente. Assim, alunos brilhantes podem ter um péssimo rendimento intelectual, não aceder às

informações que aprenderem e terem medo de falhar ou pela exigência excessiva dos pais e da escola (Cury, 2018, p. 37).

Seguindo a mesma linha de pensamento, Damásio (1995) e Goleman (1999) citados por Valente e Monteiro (2016) declaram que pessoas emocionalmente aptas apresentam:

(...) uma relação consigo e com os outros francamente mais positiva do que aqueles que apresentam sinais de iliteracia emocional. Os atributos emocionais do professor na relação pedagógica geram emoções e comportamentos nos alunos, e este processo remete-nos para a importância da educação emocional (Damásio, 1995 e Goleman, 1999 apud Valente & Monteiro, 2016, p. 4).

Um dos maiores desafios que existe atualmente nas diversas escolas é o de conseguir ensinar as diferentes matérias e áreas, e ao mesmo tempo, educar emocionalmente. Este desafio surge principalmente pela desinformação e falta de formação por parte dos educadores e professores que desconhecem ferramentas que estão a seu dispor, como também uma falta de gestão de emoções por parte deles mesmos. E a inteligência emocional surge como uma ferramenta de auxílio para uma educação emocional, que promove uma gestão emocional.

É essencial que os educadores e professores demonstrem emoções aos seus alunos, estudos concluíram que os professores que apresentam níveis elevados de inteligência emocional têm um papel mais ativo no trabalho e na vida dos seus estudantes. “Recent advances in neuroscience are highlighting connections between emotion, social functioning, and decision making that have the potencial to revolutionize our understanding of the role of affect in Education” (Yang & Damasio, 2007, p. 3).

“Avanços recentes na neurociência destacam conexões entre a emoção, funcionamento social e a tomada de decisão que têm o potencial de revolucionar a nossa compreensão do papel do afeto na educação” (Yang & Damasio, 2007, p. 3).

Os autores Mello e Rubio (2013) alertam para a importância da gestão emocional por parte dos educadores de forma a cultivar uma boa relação entre professor e aluno:

(...) o educador tem que fazer a sua parte, procurando estar emocionalmente equilibrado, para poder intervir nos conflitos que aconteçam na sala de aula. Um bom relacionamento entre professor e aluno, pautado no respeito e carinho favorece essa mediação (Mello & Rubio, 2013, p. 1).

Os professores/educadores cada vez mais se deparam com crianças com “dificuldade em controlar as suas emoções, e os problemas de ansiedade estão mais presentes do que nunca (...)” (Hanscom, 2018, p. 35),

Os professores (...) dizem que as crianças na escola parecem ter mais dificuldade em controlar as suas emoções do que as crianças há 30 anos. Comentam o facto de muitas crianças chorarem com facilidade na aula, ou ficarem frustradas rapidamente (Hanscom, 2018, p. 36).

Os professores precisam de guiar os seus alunos para que estes possam alcançar a sua excelência, a todos os níveis. Mas, para isso precisam de ter o conhecimento para tal, é fundamental a constante procura de informação por parte dos mesmos para que conseguiram ajudar da melhor forma os seus alunos, utilizando vários métodos e técnicas que estão ao seu dispor.

Pois como defende Cury (2018)

Um gestor de emoção nunca pune os seus alunos: ele instrui-os; nunca asfixia as suas habilidades: ele oxigena-as; nunca intimida os clientes com o seu conhecimento: ele leva-os a ser ousados, a percorrer caminhos inexplorados, principalmente os que conduzem ao seu interior (Cury, 2018, p. 71).

É nesse sentido que surge a necessidade de utilizar “táticas como o ioga e a meditação (...) Algo que devia ser intuitivo e parte do desenvolvimento natural precisa agora de ser ensinado” (Hanscom, 2018, p. 35).

5. O papel do professor na gestão das emoções

O professor possui um papel fundamental no que toca à aprendizagem dos seus alunos, no sentido de encontrar estratégias e métodos para estimular os mesmos e cativar a sua atenção. No entanto, os docentes muitas das vezes, esquecem-se da parte emocional, que também carrega um peso importante no que toca à aprendizagem dos alunos.

O ser humano é complexo, como também a sua memória, que está diretamente ligada com as suas emoções, assim, não existe um acesso livre e disponível quando queremos. A carga emocional que vivemos em cada momento pode abrir ou fechar o acesso a memórias. Como afirma Cury (2010) “O medo, a ansiedade e o stress travam os arquivos e bloqueiam o pensamento”. A ansiedade pode assim comprometer o desempenho intelectual dos alunos e mesmo um aluno muito bem-preparado para uma prova pode acabar por chumbar se estiver muito nervoso ou stressado (Cury, 2010, p. 94).

Uma pessoa que esteja muito ansiosa está preparada para reagir a qualquer momento, porque está muito tensa, não consegue relaxar o corpo, nem o pensamento, e, conseqüentemente não consegue focar-se na aprendizagem. Segundo Cury (2010) “Para ajudar ou corrigir uma pessoa tensa, devemos primeiro conquistar sua emoção para depois conquistar sua razão. (...) quando não há emoção a transmissão das informações gera dispersão nos alunos, em vez de prazer e concentração” (Cury, 2010, p. 95).

Para Cury os professores deviam educar a emoção com a inteligência, estes devem estimular os seus alunos a pensarem antes de agirem, a não terem medo do próprio medo, a serem donos deles mesmos, “autor da sua história”, a aprender a reter os estímulos estressantes e a saber trabalhar com problemas reais da vida, não apenas com problemas matemáticos e lógicos (Cury, 2010, p. 56).

Educar a emoção também é se doar sem esperar retorno, ser fiel à sua consciência, extrair prazer dos pequenos estímulos da existência, saber perder, correr riscos para transformar os sonhos em realidade, ter coragem para andar por lugares desconhecidos (Cury, 2010, p. 56).

Para este autor, sem a educação emocional podem resultar três tipos de pessoas: insensíveis, hipersensíveis e alienados. Os insensíveis são pessoas com traços de uma personalidade psicopata, têm uma emoção insensível e ofendem e magoam os outros, mas não sentem dor nem pensam nas consequências dos seus atos. Os hipersensíveis são o oposto, vivem demasiado a dor dos outros, preocupam-se em demasia com o que os outros dizem e/ou pensam sobre eles. Por fim, os alienados, estes não magoam os outros, não pensam no futuro, não possuem metas, nem sonhos e vivem um dia de cada vez (Cury, 2010, p. 57).

O mesmo autor oferece alguns exemplos de maneiras de estimular a educação emocional na sala de aula, como o uso da música suave ambiente, “o conhecimento lógico e seco transmitido pelos professores (...) ganha uma dimensão emocional” (Cury, 2010, p. 101).

A música ambiente tem três grandes metas. Primeiro, produzir a educação musical e emocional. Segundo, gerar o prazer de aprender durante as aulas. Terceiro, aliviar a síndrome de pensamento acelerado, pois aquietar o pensamento, melhora a concentração e a assimilação de informações (Cury, 2010, p. 101).

Outro exemplo é o sentar em forma de U ou em círculo, quer sentar no chão quer as mesas da sala de aula serem colocadas nesses formatos, desta forma, os alunos conseguem-se observar a todos, tornando os momentos de discussão em turma mais íntimos, ajuda a aquietar o pensamento, melhora a concentração e diminui a ansiedade dos alunos. O que acaba por tornar a sala num ambiente mais agradável e promover uma maior interação social entre os próprios alunos (Cury, 2010, p. 105).

Para Cury (2010), “A tarefa mais importante da educação é transformar o ser humano em líder de si mesmo, líder dos seus pensamentos e emoções” (Cury, 2010, p. 128).

O autor considera que “professores fascinantes” entendem a importância das emoções e que trabalhá-las é muito mais complexo do que trabalhar qualquer área do português, da matemática ou do estudo do meio. O poder da emoção é tão grande que se

não for devidamente trabalhada “(...) pode transformar ricos em paupérrimos, intelectuais em crianças, poderosos em frágeis seres” (Cury, 2010, p. 56).

6. Meditação

A meditação teve origem no Oriente e é uma prática realizada há milhares de anos, conhecida pela sua promoção de autoconhecimento e ligação ao budismo. Caracteriza-se por uma “técnica intemporal”, que pode ser utilizada por qualquer pessoa, a qualquer momento e em qualquer local (Fábrica, 2019, p. 20).

Em tibetano, a palavra para meditação surge como *gom*, que define-se “familiarizando-se com”, o que na prática da meditação no budismo é sobre familiarizar-se com a natureza da nossa mente (Rinpoche, 2007, p. 51).

Com o decorrer do tempo, esta prática espalhou-se pelo resto do mundo, tornando-se mais conhecida com um maior número de praticantes, e desse modo, emergiram vários conceitos sobre a meditação por vários autores.

Para Fontana & Slack (2017)

Meditation is a natural state of mind. Just as we relax the body by keeping it still, so we relax the mind by stilling some of the mental chatter that typically dominates it. (...) meditation is not something that takes us away from the world. It is something that enables us to live richer and more rewarding lives, and meet some effectively the challenges and opportunities that life brings. Meditation should become part of the education of every child (...) (Fontana & Slack, 2017, pp. 16–17).

A meditação é um estado natural da mente. Assim como relaxamos o corpo mantendo-o quieto, também relaxamos a mente acalmando a parte da tagarelice mental que normalmente a domina. (...) a meditação não é algo que nos afasta do mundo. É algo que nos permite viver vidas mais ricas e gratificantes, e enfrentar de forma eficaz os desafios e oportunidades que a vida traz. A meditação deve tornar-se

parte da educação de cada criança (...) (Fontana & Slack, 2017, pp. 16–17)

O mestre budista Yongey Mingyur Rinpoche (2007) defende “When we meditate (...) we’re actually resting the mind in its natural clarity, entirely indifferent to the passage of the thoughts and emotions” (Rinpoche, 2007, p. 139).

Goleman (1989) define a meditação como “(...) o método mais antigo para tranquilizar a mente e relaxar o corpo. A meditação é, em essência, o treinamento sistemático da atenção. Ela tem como objetivo desenvolver a capacidade de concentração e enriquecer nossa percepção” (Goleman, 1989, p. 3).

Na mesma linha de pensamento, a terapeuta em meditação e relaxamento para crianças, Almeida (2012) citado por Ferreira (2016) declara que “(...) a meditação é uma prática individual, de treino da mente, para que possa atingir um estado de clareza e de paz interior” (Almeida, 2012 *apud* (Ferreira, 2016, p. 8).

Segundo Övén (2015) citado por Ferreira (2016) afirma que:

(...) a meditação nos ensina a entrar no fluir da vida e mantém-nos presentes, abertos e aptos para lidar com qualquer emoção que possa aparecer, sendo que, através da mesma, ficamos mais enraizados, aumentamos o nosso conhecimento, o nosso amor-próprio e a nossa auto estima (Övén, 2015 *apud* Ferreira, 2016 p.8).

Atualmente, a meditação encontra-se muito presente na nossa sociedade, com um maior número de praticantes. Esta prática tornou-se cada vez mais necessária como forma de cultivar a saúde mental nos dias de hoje, utilizada nos mais diversos lugares. “O relaxamento e a meditação são praticados em escolas, faculdades, hospitais, firmas de advogados, consultórios de dentistas, prisões, spas, clínicas de recuperação e rejuvenescimento. (...) hoje em dia, tão importante como (...) qualquer outra atividade extra curricular “ (Leal, 2015, pp. 19–20).

Kabat-Zinn (2005) acrescenta:

“In such a exponentially accelerating era, it is more important and urgent than ever for us to learn to inhabit the timeless and draw upon it for solace and clear seeing. (...) because we refuse to be present, because we are seduced, entrained, mesmerized, or frightened into the future and the past (...) we have no awareness of the present moment at all (Kabat-Zinn, 2005, p. 23).

6.1. Benefícios da prática de meditação com crianças

A meditação para quem a pratica carrega uma grande diversidade de benefícios que podem ser observados a longo prazo. É uma prática que como referido anteriormente é necessário calma, paciência e persistência para obter os resultados desejados.

Práticas como a meditação e o ioga podem-se tornar uma mais-valia para ajudar no desenvolvimento do cérebro e na aquisição de determinadas competências que não foram adquiridas durante a infância, “(...) como a capacidade de manter uma mente mais focada e que está associada a sentimentos de tranquilidade e bem-estar” (Sanches, 2023, p. 108).

Os exercícios de respiração, bem como a concentração e o relaxamento ajudam as crianças a “(...) aprender a libertar tensão, a estar mais em contacto com o seu mundo interno e ser mais capaz de gerir os seus estados” (Sanches, 2023, p. 110).

Segundo Fontana & Slack (2017), existem certos benefícios da meditação como:

- *Physical relaxation – meditation, as we shall see in due course, involves a letting go, a progressive ability gently to relinquish physical and mental tension;*
- *Improved concentration – concentration is the foundation upon which all meditation systems rest;*
- *More control over thought processes – Unwelcome thoughts thus have less power to preoccupy or disturb the mind;*
- *Increase tranquility and the ability to deal with stress – just as thoughts have more power to dominate the meditator, so have the emotions;*

- *Improved mindfulness –(...) the ability to be aware of what is happening around us, and to turn our attention from one thing to another as it makes its appearance;*
- *Enhanced self-understanding – We are even ignorant of how our thoughts arise, or from where they actually come;*
- *Improvements in creative thinking – creativity involves accessing, or opening up to, the unconscious levels of the mind, where original ideas are born;*
- *Improvements in memory – much of our forgetting is due to our failure to concentrate upon what is happening, and thus to store it in our memory banks (Fontana & Slack, 2017, pp. 37-39).*

- *Relaxamento físico – a meditação, envolve um desapego, uma capacidade progressiva de abandonar suavemente a tensão física e mental;*
- *Melhor concentração – a concentração é a base de todos os sistemas de meditação;*
- *Mais controlo sobre os processos de pensamento – Pensamentos indesejados, portanto, têm menos poder de preocupar ou perturbar a mente;*
- *Aumentar a tranquilidade e a capacidade de lidar com o stress – assim como os pensamentos têm mais poder para dominar o meditador, as emoções também;*
- *Melhorar a Mindfulness –(...) a capacidade de estar ciente do que está a acontecer à nossa volta e de desviar a nossa atenção de uma coisa para outra à medida que ela aparece;*
- *Auto compreensão aprimorada – ignoramos até mesmo como os nossos pensamentos surgem ou de onde eles realmente vêm;*
- *Melhorias no pensamento criativo – a criatividade envolve o acesso, ou abertura, aos níveis inconscientes da mente, onde nascem as ideias originais;*
- *Melhorias na memória – muito do nosso esquecimento deve-se à nossa incapacidade de nos concentrarmos no que está a acontecer e, portanto, de armazená-lo nos nossos bancos de memória (Fontana & Slack, 2017, pp. 37-39).*

Guerreiro (2009) citado por Ferreira (2016) nomeia mais alguns benefícios da prática de meditação com crianças, dos quais:

- *Aumenta a autoestima;*
- *Fornecer ferramentas que permite à criança relaxar quando necessita;*
- *Ensina a viver no presente com satisfação e consciência;*

- *Desenvolve a inteligência emocional;*
- *Beneficia a saúde;*
- *Dá disciplina;*
- *Fomenta a assertividade e respeito;*
- *Aumenta a autoconfiança e autocontrole;*
- *Dá paz interior;*
- *Dá calma, tranquilidade e equilíbrio* (Guerreiro, 2009 *apud* Ferreira, 2016, p. 8).

O mesmo autor refere que quanto ao tema da meditação com crianças surgem sempre dúvidas sobre as capacidades das mesmas na execução do meditar. Este clarifica que “a meditação é uma prática que resulta muito bem com as crianças porque (...) elas vivem e imaginam o que está a ser contado”. Outros autores como Guerreiro (2014) e Almeida (2012) completam que a meditação é como “(...) uma história em que criança vai entrar”. “As crianças têm uma facilidade natural em meditar, as suas mentes são flexíveis e absorventes em relação a tudo o que os rodeia” (Ferreira, 2016, p. 8).

Fábrica (2019) defende que um dos maiores benefícios desta prática é “o facto de ‘acalmar’ os pensamentos traz-nos logo alguma serenidade (...), e talvez seja um dos motivos que leve as pessoas a procurar a prática da meditação” (Fábrica, 2019, p.21).

7. *Mindfulness* (atenção plena)

O conceito de *Mindfulness* ou atenção plena nasce como a capacidade de ter consciência do momento presente, estar aberto e disponível, sem julgar, nem rejeitar o que se passa à nossa volta (Snel, 2010).

Esta prática surgiu nos finais da década de 60 criada por Jon Kabat-Zinn, biólogo e praticante de Budismo, como forma de combater problemas relacionados a stress e dor crónica (Perestrelo, 2018, p. 19). Apesar do *Mindfulness* tenha a sua origem na prática budista da meditação, não existe ligação á religião budista (Puddicombe, 2016).

Para Puddicombe (2016)

Mindfulness é o ingrediente fundamental da maioria das técnicas de meditação e vai muito para lá do aspeto formal de ficar sentado de olhos fechados. Mindfulness significa estar presente, no momento, sem distrações. Implica repousar a mente no seu estado natural de consciência, livre de qualquer parcialidade ou julgamento (Puddicombe, 2016, p. 25).

O mesmo autor defende ainda que o *Mindfulness* não é estado mental que precisa de ser “forçado ou temporário”, mas sim uma forma de viver o momento, prestar atenção ao que acontece ao redor, de parar e simplesmente descansar a mente, libertando-a da confusão habitual causada por stress e ansiedade (Puddicombe, 2016, p.26).

De acordo com (Vandenberghe & Assunção, 2009, p. 26) a prática do mindfulness obtem-se por “intermédio de prática intensa, mas, paradoxalmente, consiste em fazer uso de ferramentas que estão à disposição”. Para alcançar essa meta é necessário concentra-se em dados sensoriais, no presente, sem recorrer a julgamentos ou conceitos prontos.

Na mesma linha de pensamento Ovén (2015) citado por Silva (2020) acrescenta que o *Mindfulness* “muda o nosso comportamento e a atitude em relação a nós mesmos e em relação aos outros. Todos somos capazes de o fazer, mas por norma, não o cultivamos intencionalmente, uma vez que a mente vagueia e está sempre repleta de pensamentos” (Silva, 2020, pp. 22–23).

Kabat–Zinn (2005) caracteriza a prática *Mindfulness* como um “love affair”, um caso de amor fundamental para a vida, “com o que podemos chamar de verdade, que (...) inclui a beleza, o desconhecido e o possível” (Kabat-Zinn, 2005, p. 26).

Capítulo II – Estudo Empírico

1. Metodologia de investigação

O presente estudo assume uma natureza qualitativa, esta metodologia “em educação assume muitas formas e é conduzida em múltiplos contextos”(Bogdan & Biklen, 1999, p. 16). Segundo (Taquette, 2020) o método qualitativo é empregado em pesquisa que inclui seres humanos em questões que não requer respostas em números.

Bogdan e Biklen (1999) defendem que “(...) a abordagem à investigação não é feita com o objetivo de responder a questões prévias ou de testar hipóteses. Privilegiam, essencialmente, a compreensão dos comportamentos, a partir dos sujeitos da investigação” (Bogdan & Biklen, 1999, p.16).

De acordo com Minayo por (Pinto et al., 2018) a metodologia qualitativa:

(...) a pesquisa qualitativa preocupa-se com o universo de significados, motivos, aspirações, crenças, valores e atitudes, o que corresponde ao universo mais profundo das relações, dos processos e dos fenômenos, o que podem ser reduzidos à operacionalização de variáveis (Pinto et al., 2018, p. 31)

Segundo Bogdan e Biklen (1999), a investigação qualitativa inclui um conjunto de estratégias que têm certas características em comum. Desse modo, “os dados recolhidos são designados por qualitativos, o que significa ricos em pormenores descritivos relativamente a pessoas, locais e conversas (...)” (Bogdan e Biklen, 1999, p.16)

Ainda Prodanov e Freitas (2013), definem a metodologia qualitativa:

(...) considera que há uma relação dinâmica entre o mundo real e o sujeito, isto é, um vínculo indissociável entre o mundo objetivo e a subjetividade do sujeito que não pode ser traduzido em números. A interpretação dos fenômenos e a atribuição de significados são básicas no processo de pesquisa qualitativa. (...) O ambiente natural é a fonte

direta para coleta de dados e o pesquisador é o instrumento-chave
(Prodanov & Freitas, 2013, p. 70)

Em suma, na abordagem qualitativa, a pesquisa, tem como fonte direta para recolha de dados, o ambiente natural. Os dados têm uma natureza descritiva, detalhando tudo o que foi observado. Desta forma, o investigador foca-se essencialmente mais no processo e não no produto final.

Surge agora um paradigma entre a metodologia qualitativa e a metodologia investigação-ação. Neste estudo, o meu papel não se limitou apenas na observação e recolha de conclusões, mas também, intervenção de modo a auxiliar o desenvolvimento dos grupos no relacionamento entre si e no conhecimento do seu eu interior.

A investigação-ação “consiste na recolha de informações sistemáticas com o objetivo de promover mudanças sociais. Os seus praticantes reúnem dados ou provas para denunciar situações (...) com o objetivo de apresentar recomendações tendentes à mudança”. Este tipo de investigação envolve o investigador de forma ativa e tem como finalidade adquirir melhores resultados, em relação ao que se pretende melhorar (Bogdan & Biden, 1999, pp. 292 -293).

De acordo com Cohen e Manion (1994, citado em Bell, 2010, pp. 20-21) a investigação-ação é um processo:

(...) constantemente controlado passo a passo (...), durante períodos variáveis, através de diversos mecanismos (questionários, entrevistas e estudos de caso, por exemplo), de modo que os resultados subsequentes possam ser traduzidos em modificações, ajustamentos, mudanças de direção, redefinições, de acordo com as necessidades, de modo a trazer vantagens duradouras ao próprio processo em curso.

Os autores Coutinho e colaboradores., (2009) descrevem a investigação-ação como “(...) uma família de metodologias de investigação que incluem acção (ou mudança) e investigação (ou compreensão) ao mesmo tempo, utilizando um processo cíclico ou em espiral, que alterna entre ação e reflexão crítica” (Coutinho et al., 2009, p. 360).

Pretende-se que o investigador melhore a sua prática, refletindo sobre as metodologias que utiliza e introduzindo estratégias para que essa evolução seja possível, sendo que estes métodos devem incluir ação e investigação num processo cíclico com reflexão crítica.

O Investigador que utilize esta metodologia deve ser capaz de, tal como afirma Zuber-Skerrit (Coutinho et al., 2009, p. 363) “planear, atuar, observar e refletir mais cuidadosamente do que aquilo que se faz no dia-a-dia” com vista a melhorar sucessivamente o contexto em que desenvolve o seu projeto.

2. Técnicas e instrumentos de recolha e tratamentos de dados

Ao longo deste estudo foram utilizadas várias técnicas e instrumentos de recolha e tratamento de dados: entrevistas, observação participante, grelhas de observação, planificações, reflexões e notas de campo.

2.1. Entrevista

A entrevista é um dos instrumentos mais utilizados na pesquisa qualitativa, o que permite ao investigador uma recolha de informações mais pormenorizadas através do entrevistado. Segundo Minayo por Pinto et al., (2018): “(...) Trata-se a entrevista como um encontro entre duas pessoas, a fim de que uma delas obtenha informações a respeito de determinado assunto, mediante uma conversação de natureza profissional” (Pinto et al., 2018, p. 32).

Para este estudo foi realizada uma entrevista com a educadora da sala e a professora titular, o que facultou uma melhor perceção do grupo, da opinião das mesmas sobre o tema abordado e a relação que esta tinha com o tema.

2.2. Observação participante

Esta foi a técnica de recolha de dados mais utilizada ao decorrer do estudo, contribuindo para o fornecimento de informações cruciais para o desenvolver da intervenção sobre o grupo.

A Observação Participante, segundo Minayo por Pinto e seus colaboradores (2018) “(...) é amplamente utilizada em pesquisas qualitativas. Esta técnica permite o contacto direto entre pesquisador e o fenómeno observado, para se conseguir informações sobre a realidade dos participantes em seus contextos próprios “(Pinto et al., 2018, p. 32). O que permitiu uma aproximação no dia a dia das crianças e adultos.

2.3.Grelhas de observação

As grelhas de observação são uma técnica de recolha de dados que surgiu na sequência da observação participante. Estas grelhas foram utilizadas para registar com uma certa regularidade comportamentos dos participantes ao longo do estudo de cada uma das atividades desenvolvidas. Foram criados uma série de objetivos para cada das atividades e com o auxílio da grelha de observação foi possível evidenciar uma evolução por parte dos participantes.

2.4.Planificações

As planificações foram fundamentais para a criação e desenvolvimento das atividades com o grupo. Nestas foram delineados todos os objetivos pretendidos, estratégias, materiais a utilizar e estimativas de tempo por cada atividade, o que foi essencial para uma melhor organização das atividades. Segundo Santos et al. (2016) “ (...) a planificação é considerada uma das mais importantes tarefas do trabalho do professor (...), indo ao encontro da preocupação que estes demonstram com o processo de ensino-aprendizagem, permitindo articular e adequar as aprendizagens que se esperam desenvolver nos alunos” (Santos et al., 2016, p. 1052).

2.5.Notas de Campo

O registo contínuo das observações efetuadas, especialmente comportamentos e atitudes, proporcionou uma recolha de informações mais rica e detalhada. Estes registos e a reflexão sobre os mesmos permitiu um planeamento pensado e estruturado do caminho a seguir na abordagem da temática.

“(…) resultado bem sucedido de um estudo de observação participante em particular, (...), baseia-se em notas de campo detalhadas, precisas e extensivas” (Bogdan & Biklen, 1999, p. 150).

2.6.Consulta e análise de documentos

A consulta e análise de documentos foi necessária no decorrer da Prática Profissional II e Prática Profissional III e para este estudo, para a recolha de informações sobre as instituições e grupos de crianças, como também acesso a bibliografia referente aos temas abordados.

Segundo Coutinho et al. (2009, p.373) a consulta e análise de documentos “(...) centra-se também na perspetiva do investigador e implica uma pesquisa e leitura de documentos escritos que se constituem com uma boa fonte de informação”.

3. Definição do problema e seus objetivos

A temática deste estudo surgiu no âmbito da unidade curricular Prática Profissional II – Contexto de Educação Pré-Escolar, realizada no Patronato de Santo António, através de uma conversa formal com a educadora durante a Prática Profissional em que esta confidenciou um receio que tinha quanto à turma que por ser nova e heterogénea, era uma turma onde existiam crianças desde os 2 aos 5 anos de idade. Devido há existência de uma grande disparidade de idades, haviam crianças mais velhas que tinham comportamentos violentos e a educadora tinha receio que as crianças mais novas imitassem esses comportamentos (Apêndice I).

Surgiu assim, a ideia de abordar as emoções e a criação de estratégias e ferramentas para uma gestão emocional por parte das crianças, para que, desta forma, houvesse uma mudança de comportamentos das crianças mais velhas e uma melhor compreensão das emoções e como as gerir, por parte das crianças mais novas.

Ao identificar as características da turma, foram definidos os seguintes objetivos para o grupo de Pré-escolar:

- Conhecer e identificar as próprias emoções quando as estão a sentir;
- Construir instrumentos que ajudem as crianças regular as emoções;
- Fornecer ferramentas e estratégias que contribuam para uma gestão emocional;
- Implementar a meditação na sala de aula como rotina;
- Adquirir técnicas de concentração e foco como forma de melhorar o comportamento.

A turma de 1º ciclo era completamente distinta da turma de pré-escolar, pois os alunos eram muito mais velhos, e, por isso, também com mais conhecimento e maturidade sobre o assunto das emoções. A professora titular já tinha percorrido um longo caminho de trabalhar a questão das emoções desde o 2º ano, então estes alunos estavam muito desenvolvidos na área emocional. No entanto, em conversa com a professora titular, esta mencionou que alguns alunos tinham ainda dificuldade em partilhar e demonstrar as suas emoções com a turma e no geral os alunos demonstravam vários receios, e assim, dificuldade na autorregulação das emoções e havia uma carência no foco e concentração nas atividades pedidas na sala o que, muitas vezes, influenciava o comportamento (Apêndice II).

Depois de identificar as características da turma, foram definidos os seguintes objetivos para o grupo de 1º ciclo:

- Promover o conhecimento de si e do outro;
- Melhorar o reconhecimento e a verbalização de emoções;
- Fornecer ferramentas e estratégias que contribuam para uma melhor gestão emocional;
- Adquirir técnicas de concentração e foco para obter a acalmar;
- Melhorar a comunicação verbal e não verbal;
- Promover o trabalho em equipa.

4. Participantes no estudo

Os participantes deste estudo são dois grupos distintos: um de educação pré-escolar e um de 1º ciclo do ensino básico. Neste estudo participou também a educadora da sala.

O grupo de pré-escolar frequentava o Patronato de Santo António, este era constituído por vinte e quatro crianças, dez do sexo masculino e catorze do sexo feminino, com idades entre os dois anos e os cinco anos de idade.

O grupo de 1º ciclo frequentava a Escola Básica de Santiago Maior, era uma turma de 4º ano constituída por 22 crianças, 12 do sexo masculino e 10 do sexo feminino, com idades entre os 9 e 13 anos.

Capítulo III - Intervenção

Parte I - Contexto de Educação Pré-Escolar

1.1.Contextualização

1.1.1. Caraterização da instituição

O Patronato de Santo António situa-se em Beja na rua São Sebastião 48. Esta instituição “nasceu” em 1592 e assumia na altura as funções de Convento da Província Franciscana da Piedade.

Em 1834 foi transformado em Hospital Militar, funcionando simultaneamente como arrecadação das viaturas do Regimento de Infantaria de Beja e residência militar. Atualmente, o Patronato de Santo António é uma Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) e é subsidiada pelo Centro de Segurança Social. O seu funcionamento é assegurado pelas irmãs da ordem religiosa anteriormente referida e engloba duas valências: Creche e Pré-Escolar (Patronato de Santo António, 2020).

O Patronato de Santo António, tem como finalidade principal dar resposta às necessidades atuais da sociedade, como:

- *Proporcionar à criança uma estabilidade efetiva e emocional;*
- *Promover o desenvolvimento social, emocional, intelectual, físico e espiritual da criança;*
- *Fomentar o valor da autoestima e das relações humanas baseados na amizade, solidariedade, gratuidade e alegria;*

- *Valorizar o sentido estético, conduzindo a criança à descoberta da beleza em tudo o que faz e no que a rodeia;*
- *Despertar na criança o sentido do religioso, através da valorização da natureza e de momentos de contemplação e silêncio (Patronato de Santo António, 2020/2021).*

A instituição Patronato de Santo António tem como missão:

Responder às necessidades das famílias, possibilitando em igualdade de oportunidades, que as crianças cresçam nos valores cristãos e participem ativamente nas suas aprendizagens e partilha de saberes, privilegiando as famílias mais carenciadas.

Patronato de Santo António, 2020/2021

O Patronato de Santo António apresenta 2 respostas sociais:

- Creche (até aos 3 anos);
- Pré-Escolar (3-6 anos).

1.2.Caraterização do Grupo de Crianças

O grupo da Sala das Oliveiras é constituído por 24 crianças, sendo estas 10 do sexo masculino e 14 do sexo feminino. Considera-se um grupo heterogéneo com idades compreendidas entre os 2 os 5 anos. A distribuição de crianças por género e idade encontra-se na tabela seguinte:

Tabela 1 - Distribuição de crianças por género e idade

	2 anos	3 anos	4 anos	5 anos
Meninos	1	4	2	2
Meninas	1	7	3	4
Total	2	11	5	6

1.3. Organização e Gestão do Tempo

Nem todos os dias são iguais, existe uma rotatividade entre as educadoras e as auxiliares da instituição e por isso existem dias em que a educadora entra mais cedo e outros em que entra mais tarde e isso acaba por afetar os horários do resto do dia.

Rotina diária

Tabela 2 - Rotina Segunda-feira

Segunda-feira	
Horas	Atividades
08:30	Entrada da educadora
08:30 – 9:10	Acolhimento no salão ou no parque
9:10h - 9:40h	<ul style="list-style-type: none">• Marcação de presenças, marcação da data e do tempo;• “Contar, mostrar, escrever”;• Planificação do dia.
9:40 – 11:30h	<ul style="list-style-type: none">• Atividades e projetos;• Brincadeira livre;• Comunicação.
11:30 – 12h	Comer a fruta
12:15– 13h	Almoço
13h – 14:30	Recreio
14:30 – 15:30h	Atividades de um domínio/área
15:30 – 16h	Lanche
16h – 19h	Recreio até à saída

Tabela 3 - Rotina Terça-feira

Terça-feira	
Horas	Atividades
09:30h	Entrada da educadora
09:30 – 10:10h	Acolhimento no salão ou no parque
10:10 -10:40h	<ul style="list-style-type: none">• Marcação de presenças, marcação da data e do tempo;• “Contar, mostrar, escrever”;

	<ul style="list-style-type: none"> • Planificação do dia.
10:40h – 11:30h	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades e projetos ou saídas ao exterior; • Comunicação.
11:30 – 11:2h	Comer a fruta
12:15 – 13h	Almoço
13h – 14:30h	Atividades de um domínio/área
14h30 – 15h30	Recreio
15h30 – 16h	Lanche
16h – 19h	Recreio até à saída

Tabela 4 - Rotina Quarta, Quinta e Sexta-feira

Quarta-feira, Quinta-feira e Sexta-feira	
Horas	Atividades
09h	Entrada da educadora
09h – 09:40h	Acolhimento no salão ou no parque
09:40 - 10:10h	<ul style="list-style-type: none"> • Marcação de presenças, marcação da data e do tempo; • “Contar, mostrar, escrever”; • Planificação do dia.
10:10 – 11:30h	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades e projetos; • Brincadeira livre; • Comunicação; • Caixa de areia; • Educação física.
11:30 – 12h	Comer a fruta
12:15 – 13h	Almoço
13h – 14:30h	Recreio
14h30 – 15h30	<ul style="list-style-type: none"> • Atividades de um domínio/área; • Balanço em concelho.
15h30 – 16h	Lanche
16h – 19h	Recreio até à saída

Rotina semanal

Tabela 5 - Rotina semanal

	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
Manhã	<ul style="list-style-type: none">• Acolhimento;• Atividades e projetos;• Comunicação.	<ul style="list-style-type: none">• Acolhimento;• Atividades e projetos ou saídas ao exterior;• Comunicação.	<ul style="list-style-type: none">• Acolhimento;• Atividades e projetos;• Comunicação.	<ul style="list-style-type: none">• Acolhimento;• Atividades e projetos;• Caixa de areia;• Comunicação.	<ul style="list-style-type: none">• Acolhimento;• Arrumação de trabalhos;• Educação física.
Tarde	<ul style="list-style-type: none">• Trabalho de texto;• Exploração de histórias, lengalengas, poemas.	<ul style="list-style-type: none">• Educação artística (música, teatro, artes visuais);• Inglês.	<ul style="list-style-type: none">• Matemática;• Jogos sociais.	<ul style="list-style-type: none">• Ciências;• Visita dos pais e outros convidados.	<ul style="list-style-type: none">• Balanço em conselho (leitura do diário, planificação da próxima semana, distribuição das tarefas.

1.4. Equipa Educativa

A equipa educativa da sala das Oliveiras é constituída pela educadora Fátima Borrhalho e pela auxiliar de ação educativa Andreia Santana que já acompanhava a maioria do grupo de crianças anteriormente.

A educadora tem a Licenciatura em Educação Básica de Infância tirada na ESEB (Escola Superior de Educação de Beja) no ano letivo de 2001/2002. Esta tem 19 anos de serviço como educadora na instituição do Patronato. A auxiliar tem o curso de formação de auxiliar de ação educativa e tem feitos várias formações complementares. Esta tem 21 anos de serviço como auxiliar de ação educativa na instituição do Patronato (Borrhalho, 2021, p. 8).

Tanto a educadora como a auxiliar, têm uma relação muito positiva com as crianças, mostrando-se sempre disponíveis para todas as crianças, sendo muito pacientes, atenciosas e afetuosas. A relação entre ambas é igualmente positiva.

1.5. Atividades desenvolvidas em contexto de Pré-Escolar

As atividades desenvolvidas ocorreram durante o mês de janeiro (de 04 a 27 de janeiro de 2022), estas sempre dinamizadas com o consentimento e aprovação da educadora e adaptadas à metodologia implementada na sala pela educadora.

O grupo da sala era heterogéneo, havendo desta forma crianças com uma grande disparidade de idades, e por esse motivo a tendência, por parte das crianças mais novas, imitarem as crianças mais velhas, sem terem a noção de que o faziam. Em conversa com a educadora, esta confidenciou-me o seu medo dessas mesmas crianças mais novas acabarem por imitar também os comportamentos menos adequados que as crianças mais velhas tinham, sem terem a noção e entenderem o porquê desses comportamentos. Surgiu assim a ideia do tema das emoções.

Tabela 6 - Atividades desenvolvidas em contexto Educação Pré-Escolar

Área de Conteúdo	Aprendizagens a promover	Atividades desenvolvidas	Avaliação
Área de Formação Pessoal e Social: Construção da identidade e da autoestima	Conhecer e aceitar as suas características	<ul style="list-style-type: none">• Leitura do livro <i>Monstro das Cores</i> de Anna Llenas;• Dado das emoções;• O meu monstro das cores;• Emocionómetro;• Meditação;• Jogo Teia de emoções;• Leitura do livro <i>Onde encontrar a felicidade</i> de Eva Eland;• Mapa da felicidade;• Leitura do livro <i>Nuvens na cabeça</i> de Susana Amorim;• Atividade “Como espantar as nuvens da minha cabeça?”;• Visualização e audição do livro <i>Tenho medo</i> de Brian Moses;• Atividade “Os meus medos”;	Expressa as suas emoções e sentimentos e reconhecer também emoções e sentimentos dos outros

		<ul style="list-style-type: none"> • Leitura do livro <i>Era uma vez uma raiva</i> de Blandina Franco; • Atividade “Quando estamos com raiva o que podemos fazer para acalmar?”; • Fábrica de Emoções. 	
--	--	---	--

- Leitura do livro *Monstro das Cores* de Anna Llenas
- Atividade “Dado das emoções”

O tema das emoções foi introduzido através da leitura de um livro, o livro escolhido foi “O Monstro das Cores” de Anna Llenas. Para complementar a leitura foi feita uma atividade a seguir, o dado das emoções.

A leitura do livro e a atividade foram realizados em dois dias, primeiramente no dia 04 de janeiro na parte da tarde e secundamente no dia 05 de janeiro também na parte da tarde. Isto aconteceu porque no dia 04 de janeiro na parte da tarde apenas estão na sala as crianças mais velhas, porque as mais pequenas estão a dormir, sendo esta uma turma heterogénea.

Antes da leitura do livro, foram realizadas algumas perguntas às crianças, nomeadamente “O que são emoções?” e “Quantas emoções conhecem?”. Após a leitura do livro foram colocadas mais questões “Que emoções fala o livro?”; “Quais as cores de cada emoção?”; “Porque é que o monstro estava confuso?” e “O que o monstro fez para deixar de estar confuso?”.

De seguida foi feita uma atividade para complementar, o jogo do dado das cores, este era um dado que em cada uma das suas faces continha uma das emoções retratadas no livro, e era passado pelas crianças para que cada uma pudesse mostrar como se sentia nesse dia e o porquê de se sentir daquela forma. As emoções mais escolhidas foram alegria/felicidade ou amor, entre as respostas “porque voltei à escola”; “porque tinha saudades dos meus amigos”.

Imagem 1 - Dado das emoções



- O Meu monstro das cores

Na sequência da leitura da história do Monstro das Cores foi desenvolvida a atividade do meu monstro das cores, no dia 05 de janeiro de 2022, na parte da manhã. Nesta atividade foram dadas folhas a cada uma das crianças com um monstro igual ao do livro a preto e branco, em que o objetivo seria estas pintarem o seu monstro das cores, criando o seu próprio monstro de acordo com os do livro e lhe dessem uma expressão. A maioria das crianças optou por pintar o monstro de cor-de-rosa ou amarelo, o monstro do amor e da felicidade. Algumas crianças pintaram o monstro de preto e de verde, que corresponde ao monstro do medo e o monstro da calma. Apenas uma criança pintou o monstro de vermelho, que corresponde ao monstro da raiva. E nenhuma criança pintou o monstro de azul, o monstro da tristeza. Quando acabaram o desenho a educadora e eu ajudámos as crianças a escrever nos seus desenhos qual era o seu monstro e o que ele sentia.

Imagem 3 - Desenhos "O Meu monstro das Cores"



Imagem 2 - Exemplo desenho "O Meu monstro das cores"



- Emocionómetro

Na sala de aula implementei o emocionómetro, uma espécie de termómetro das emoções, em que todos os dias de manhã quando as crianças chegavam e marcavam as suas presenças também marcavam como se sentiam nesse dia no emocionómetro.

Imagem 4 - Emocionómetro



- Meditação

A meditação foi incutida na rotina das crianças desde o início de janeiro, quando foi inserido o tema das emoções. Esta era sempre realizada depois do almoço e sesta das crianças, pois era nessa altura que estavam mais agitadas. A meditação tinha assim o objetivo de as acalmar antes de começar as atividades da tarde e a longo prazo ficarem mais calmas durante o dia. Comecei por experimentar a meditação com música calma, o que não funcionou, e assim surgiu a ideia de contar uma história, inventar personagens que captassem a atenção das crianças para que estas ficassem curiosas e assim também mais atentas e calmas.

A história que decidi inventar foi de um amigo meu bruxo que gostava muito de viajar pelo mundo, e durante as suas viagens encontrava muitos objetivos interessantes e que ele os ia visitar para mostrar essas mesmas coisas. Mas que tinham de estar com os olhos fechados senão ele tinha medo e não aparecia.

Começava então por chamar o bruxo e perguntava às crianças se já o conseguiam ver e quando me respondiam que sim perguntava como era a aparência do bruxo, se tinha barbas grandes, um chapéu em bico e um vestido até aos pés. De seguida pedia para esticarem as mãos com as palmas para cima abertas para que o bruxo colocasse nas mãos o objeto que queria que vissem. Em cada sessão inventava um objeto diferente. Na primeira sessão foi a pedra preciosa, que perguntei de que cor era, se era pesada, se era lisa, ao que cada um dava uma respostas diferente. As crianças “tocavam” na pedra preciosa durante um tempo e depois teriam de devolver ao bruxo que ia embora, mas voltava sempre no próximo dia. Esta história funcionou muito bem porque as crianças têm uma grande imaginação que as faz acreditar que de facto existia algo nas mãos delas.

Imagem 5 - Meditação



- Jogo Teia de emoções

Esta atividade foi desenvolvida no dia 06 de janeiro de 2022 no período da tarde. Comecei por novamente chamar à atenção para o livro “O monstro das cores” e relembrar sobre os monstros da história e as emoções destes. De seguida apresentei às crianças o nome do jogo que iríamos fazer “teia de emoções”. Questionei as mesmas sobre o que eram teias, ao que vários me responderam sobre as teias das aranhas. Mostrei também o material que iríamos utilizar, um novelo de lã, ao que estes mostraram curiosidade.

Pedi para que as crianças se levantassem da mesa e se sentassem num tapete que estava no chão, em forma de meia lua para que assim todos nos pudéssemos ver. Expliquei então as regras do jogo, em que as crianças teriam de dizer uma emoção e relacionar com um colega da sala, decidi dar um exemplo para tornar mais claro para as

crianças. O exemplo que dei foi: “Fico feliz quando o Lourenço se porta bem”. E dito isto atei o meu dedo com o pedaço de lã e atei o dedo do Lourenço e a seguir foi a vez do Lourenço que disse algo sobre outro colega e assim adiante.

A maioria das crianças disseram: “gosto quando o x brinca comigo”, ao que tive de completar e lhes perguntar o que isso lhes fazia sentir, se se sentiam felizes quando o x brincava com eles. A emoção mais utilizada foi a felicidade ou a tristeza associada ao brincar ou ao bater.

Imagem 6 - Teia de emoções



- Leitura do livro “Onde começa a felicidade” de Eva Eland

A leitura do livro “Onde começa a felicidade” de Eva Eland foi realizada no dia 11 de janeiro de 2022 no período da manhã como introdução à emoção da felicidade. Depois da leitura da história foi feita uma conversa sobre o mesmo, sobre o que deixava as crianças felizes. Entre as respostas “brincar com os meus amigos”, “vir para a escola”.

- Mapa da felicidade

Esta atividade foi desenvolvida nos dias 12 e 13 de janeiro de 2022 no período da manhã. Comecei a atividade por relembrar o livro “Onde começa a felicidade” de Eva Eland e explicar que iríamos fazer uma atividade que consistia em desenharem aquilo que os deixava feliz num pedaço de papel que iria dar e que depois de todos os meninos desenharem iríamos construir um mapa.

O resto da atividade foi desenvolvida no dia 19 de janeiro de 2022 também no período da manhã, porque há sempre crianças que faltam e acabam por fazer a atividade mais tarde. Neste dia montámos todos os pedaços do coração como se fosse um puzzle em que só apenas algumas crianças fizeram porque as restantes não mostraram muito interesse. Ainda assim ainda houve pedaços do coração em branco que faltavam ser desenhados por crianças que ainda não tinham ido à escola.

Imagem 7 - Mapa da felicidade



- Leitura do livro “Nuvens na cabeça” de Susana Amorim

A leitura do livro “Nuvens na cabeça” de Susana Amorim foi realizada no dia 14 de janeiro de 2022 na parte da tarde. Este livro serviu para abordar a emoção tristeza com as crianças. Após a leitura do livro houve uma conversa sobre o mesmo em que fiz várias perguntas como “Sobre o que fala o livro?”, ao que as crianças responderam que era sobre uma menina que estava triste.

“O que eram as nuvens cinzentas na cabeça da Eva?”, algumas crianças responderam que as nuvens cinzentas eram as coisas que deixavam a Eva triste, outros responderam que eram pensamentos maus.

“Como é que a Eva conseguiu afastar as nuvens cinzentas da cabeça?”, poucas crianças responderam ela conseguiu afastar as nuvens na cabeça dela ao fazer coisas que ela gostava com o amigo, e uma criança respondeu que o amigo dela a ajudou a afastar as nuvens porque a distraiu.

De seguida foi feita uma atividade “Como espantar as nuvens da minha cabeça”? Em que comecei por perguntar a cada uma das crianças o que as deixava tristes, algumas respostas foram “Quando a X não brinca comigo”, “Quando o meu pai se chateia comigo”. Apontei todas as respostas e de seguida encontrámos soluções em conjunto para resolver e até evitar que aconteçam essas situações para não ficarem tristes.

- Visualização e audição do livro “Tenho Medo” de Brian Moses
- Atividade “Os meus medos”

No dia 19 de janeiro de 2022 da parte da tarde foi visto e ouvido o livro “Tenho Medo” de Brian Moses. De seguida houve uma conversa sobre o mesmo, com perguntas como “Sobre o que falava este livro?”; “O menino tinha medo do quê?”; “Quais são os vossos medos?”.

Depois de ouvir todas as respostas de todas as crianças sobre os seus medos, passámos para a atividade “Os meus medos”, esta tinha como objetivo as crianças desenharem numa folha de papel os seus medos que tinham dito anteriormente e depois colocarem num recipiente com água e ver as folhas de jornais a desfazerem-se.

As crianças desenharam os seus medos numa folha de papel dada e quando todos acabaram de desenhar colocaram um a um a folha dentro do recipiente com água para que esta desaparecesse. Como a água estava muito fria demorou mais tempo a desfazer e como eram muitas folhas não foi possível ver todas a desaparecer.

Imagem 9 - Desenhos dos medos



Imagem 8 - Os meus medos



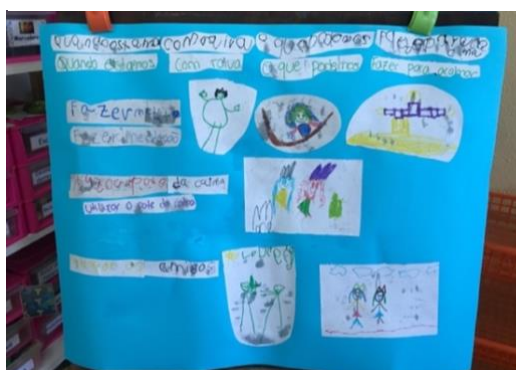
- Leitura do livro “Era uma vez uma raiva” de Blandina Franco
- Atividade “Quando estamos com raiva o que podemos fazer para acalmar?”

No dia 20 de janeiro de 2022 foi lido o livro “Era uma vez uma raiva” de Blandina Franco, este livro serviu como uma forma de introduzir a emoção raiva às crianças de uma maneira mais simples. A seguir à leitura do livro foram feitas perguntas às crianças sobre o mesmo, nomeadamente “Sobre o que fala este livro?”; “Qual é a emoção que temos neste livro?”; “Qual a cor da raiva?”; “O que aconteceu à raiva?”.

Depois da conversa sobre o tema do livro foi realizada uma atividade alusiva ao mesmo: “Quando estamos com raiva o que podemos fazer para acalmar?”, com o objetivo de criar estratégias que as crianças possam utilizar quando estão com raiva para se acalmarem. Comecei a atividade por perguntar a cada uma das crianças o que as deixava com raiva e depois de ouvir todas perguntei o que achavam que podiam fazer que as acalmasse, como coisas que estes já conhecem que têm na sala ou fazem ali na sala. Dei a sugestão do kit da calma, como o pote da calma que criámos. As respostas dadas pelas crianças foram poucas, entre as quais “meditação” e “abraçar os amigos”.

Por fim, as crianças mais velhas, que já sabem escrever, escreveram num papel as estratégias que foram acordadas e as mais novas fizeram desenhos a ilustrar. Cortámos e colámos numa cartolina como se fosse um cartaz que vai ficar exposto na sala.

Imagem 10 - Atividade "Quando estamos com raiva o que podemos fazer para acalmar?"



- Fábrica de emoções

Esta atividade foi realizada em dois dias diferentes, foi introduzida primeiramente no dia 21 de janeiro de 2022 na parte da tarde em que foi falado sobre uma atividade que iria ser feita chamada de fábrica de emoções.

De seguida foi explicado que primeiro temos de encher a fábrica para que esta funcione, então as crianças fizeram desenhos felizes à escolha delas. À medida que iam acabando iam colocando num lado da caixa.

No dia 26 de janeiro de 2022 foi altura de decorar a caixa, em que pintaram com várias cores a parte exterior da caixa. Depois desta secar colámos na parte de cima o nome “fábrica de emoções” em que as crianças mais velhas que já sabem escrever escreveram e colaram. No dia 27 de janeiro de 2022, depois da caixa estar seca, as crianças puderam explorar a mesma durante a tarde, individualmente, cada uma retirou um papel da mesma e viu o que este mostrava partilhando com o grupo.

Imagem 11 - Fábrica de emoções



1.6. Análise dos resultados

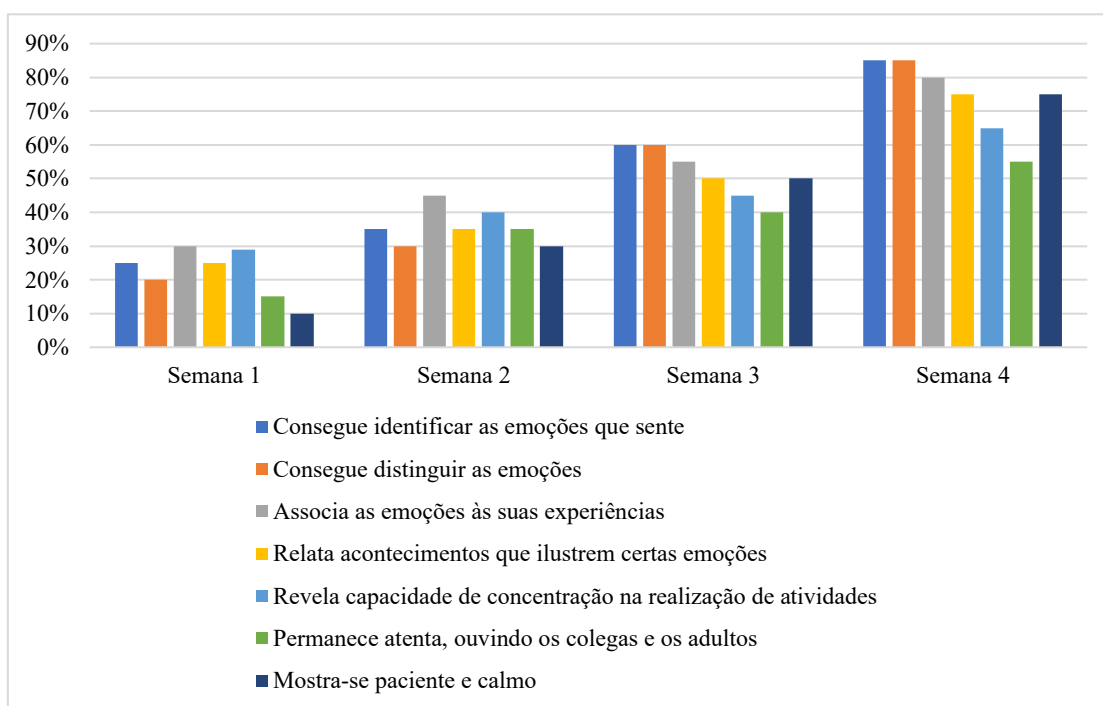
Ao longo deste período de intervenção, foram utilizados instrumentos para registar o comportamento das crianças face às atividades implementadas na rotina das crianças, o instrumento escolhido foram grelhas de observação com um conjunto de parâmetros pré definidos, que permitiram ir evidenciando a sua evolução.

Os parâmetros foram os seguintes:

- Consegue identificar as emoções que sente;
- Consegue distinguir as emoções;
- Associa as emoções às suas experiências;
- Relata acontecimentos que ilustrem certas emoções;
- Revela capacidade de concentração na realização de atividades;
- Permanece atenta, ouvindo os colegas e os adultos;
- Mostra-se paciente e calmo.

Deste modo, com base nas grelhas de observação e registo (Apêndice III), foi possível deduzir a evolução do grupo em relação aos parâmetros previamente estabelecidos.

Gráfico 1 - Gráfico de observação das crianças com base nas observações semanais



Ao analisar o gráfico acima, é possível observar que desde a primeira semana de intervenção sobre o tema até à última existiu uma evolução gradual significativa. É algo muito gratificante principalmente quando se compara o estado inicial do grupo com o estado final.

Parte II – Contexto de 1º Ciclo do Ensino Básico

2.1. Contextualização

A Escola Básica de Santiago Maior situa-se em Beja, na Avenida Comandante Ramiro Correia e faz parte do Agrupamento de Escolas N°1 de Beja. Deste agrupamento fazem parte o Jardim de Infância do Centro Educativo de Santiago Maior, a Escola Secundária Diogo de Gouveia, o Jardim de Infância do Centro Educativo de Santa Maria e a Escola Básica de Santa Maria, o Jardim de Infância de Baleizão e a Escola Básica de Baleizão, o Jardim de Infância de Beringel e a Escola Básica de Beringel, o Jardim de Infância de Nossa Senhora das Neves e a Escola Básica de Nossa Senhora das Neves, o Jardim de Infância do Penedo Gordo e a Escola Básica de Penedo Gordo, o Jardim de Infância de Santa Vitória e a Escola Básica de Santa Vitória, o Jardim de Infância de São Matias e a Escola Básica de São Matias e o Jardim de Infância de Trigaches e a Escola Básica de Trigaches.

A missão do Agrupamento de Escolas N°1 de Beja, tem como missão:

(...) proporcionar a todos um serviço educativo que vise a excelência e contribua para a formação integral de cidadãos críticos e conscientes dos seus direitos e deveres, capazes de, num ambiente participado, aberto, justo, integrador e inclusivo, atuarem como agentes de mudança, numa Escola caracterizada por elevados índices de humanismo e padrões de exigência e responsabilidade, que reconheça e valorize as competências como condição de exceção para o prosseguimento de estudos, para o acesso ao mercado de trabalho e para a vida em sociedade.

Projeto Educativo Agrupamento de Escolas N°1 de Beja, 2020

O Centro Educativo de Santiago Maior apresenta 4 respostas sociais:

- Pré-Escolar;
- 1º Ciclo;
- 2º Ciclo;

- 3º Ciclo.

2.2. Caracterização do Grupo de Crianças

O grupo da Sala do 4ºB é constituído por 22 alunos, sendo estas 12 do sexo masculino e 10 do sexo feminino. Considera-se um grupo heterogéneo com idades compreendidas entre os 9 e 13 anos. A distribuição de crianças por género e idade encontra-se na tabela seguinte:

Tabela 7 - Distribuição dos alunos por género e idade

	9 anos	10 anos	12 anos	13 anos
Meninos	5	7	0	0
Meninas	3	5	1	1
Total	8	12	1	1

2.3. Organização e Gestão do Tempo

Na sala de aula está exposto o horário da turma, no entanto, a Professora Fátima não segue o mesmo à risca, havendo uma flexibilidade de mudança de acordo com as necessidades dos alunos. À quinta-feira as aulas são da responsabilidade da docente Conceição Valadas Lopes. Para além da redução do horário devido à componente não letiva às quintas-feiras, os alunos também tinham robótica de duas em duas semanas à sexta-feira à tarde com a docente Cheila Marques e um programa de teatro com a docente Gisela Cañamero às terças da parte da manhã. Abaixo segue-se o horário da turma exposto na sala de aula.

Tabela 8 - Horário do 4ºB

Horário	Segunda-feira	Terça-feira	Quarta-feira	Quinta-feira	Sexta-feira
09:00 – 09:30	Português	Estudo do Meio	Matemática	¹ CNL OC	Matemática

¹ CNL – Redução – Componente não letiva – Expressões Artísticas, Oferta Complementar e Apoio ao Estudo.

09:30-10:00	Português	Estudo do Meio	Matemática	CNL AE	Matemática
10:00 – 10:30	Português	Estudo do Meio	Matemática	CNL EA	Matemática
10:30 -11:00	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo	Intervalo
11:00 – 11:30	Português	Português	Matemática	CNL EA	Português
11:30 – 12:00	Inglês	Português	Inglês	CNL EA	Português
12:00 – 12:30	Inglês	Português	Inglês	CNL EA	Português
12:30 – 14:00	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço	Almoço
14:00 – 14:30	Matemática	Português	Português	CNL EA	Português
14:30 – 15:00	Matemática	Matemática	Educação Física	CNL EA	Estudo do Meio
15:00 – 15:30	Matemática	Matemática	Educação Física	CNL EA	Estudo do Meio

2.4. Equipa Educativa

A equipa educativa que desenvolve a ação pedagógica do respetivo grupo é constituída:

- Professora titular da sala: Fátima Figueira Silva;
- Professora da componente não letiva: Conceição Valadas Lopes;
- Professora de apoio ao ensino especial: Helena Almeida;
- Professora de inglês: Lídia Lança;
- Professora de robótica: Cheila Marques;
- Professora expressão dramática: Sandra Maya;
- Projeto teatro “Vamos fazer um musical”: Gisela Cañamero;
- Pessoal não docente.

2.5. Atividades desenvolvidas em contexto de 1º Ciclo do Ensino Básico

As atividades desenvolvidas ocorreram entre março e maio de 2023, estas sempre realizadas com o consentimento e aprovação da professora titular e da professora professoras cooperantes e ajustadas à metodologia implementada na sala pela professora titular.

A turma era heterogénea, havendo alguma diferença entre as idades dos alunos, devido à repetição do ano pelos alunos mais velhos. Era uma turma com um comportamento razoável, mas os alunos têm dificuldade no foco e concentração durante as atividades, o que pode influenciar, e assim, piorar o comportamento. Em conversa com a professora titular entendi que é uma turma com alunos com receios, e alguns alunos têm dificuldade em partilhar com a turma o que sentem. O que falha na parte da comunicação da turma,

na aceitação e validação das emoções por parte dos colegas. E assim houve a necessidade de criar estratégias para inverter esse cenário.

Tabela 9 - Atividades desenvolvidas em contexto de 1º Ciclo do Ensino Básico

Área Curricular e Domínio		Atividades desenvolvidas	Avaliação
Português	<ul style="list-style-type: none"> • Oralidade; • Leitura; • Escrita. 	<ul style="list-style-type: none"> • O Calendário da felicidade; • Jogos dramáticos; • Jogo “Quem é quem?”; • Pintura ao som de música; • Meditação-exercícios de relaxamento e respiração; • Os perigos e medos do 2º Ciclo; • Projeto Teatro “Vamos fazer um musical”; • Pote dos pensamentos; 	<ul style="list-style-type: none"> • Mobiliza saberes e processos; • Seleciona técnicas, ajustando-as à intenção expressiva das suas representações. • Tem consciência da voz; • Tem consciência da expressão corporal; • Demonstra consciência de grupo, através da disponibilidade em colaborar com outros; • Mobiliza saberes e processos; • Cria, aplica e testa ideias; • Tem consciência da voz; • Colabora com os outros; • Identifica as sensações e emoções primárias e complexas/secundárias; • Compreende o valor das diferentes emoções; • Expressa sentimentos de forma construtiva; • Respeita os sentimentos dos outros.
Educação Artística – Artes Visuais	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentação e Criação. 		
Educação Artística – Expressão Dramática/Teatro	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretação e Comunicação; • Experimentação e Criação. 		
Cidadania	<ul style="list-style-type: none"> • Saúde Mental e Prevenção da Violência. • Emoções. 		

- Calendário da felicidade

Esta atividade realizou-se nos dias 10, 14, 15, 16, 28, 29 e 31 de março. O calendário da felicidade, como o nome indica, é um calendário que já se encontrava exposto na sala de aula quando comecei o estágio profissional. Este calendário correspondia ao mês de

março e tinha como título “Calendário da felicidade”, porque em cada um dos dias continha um desafio para ser realizado em turma, com o objetivo de alcançar a felicidade através da realização das ações pedidas. Quando iniciei o estágio profissional já tinham começado os desafios, então continuei, todos os dias de manhã ao chegar à sala liamos o desafio desse dia em voz alta e executávamos os desafios em turma. Os alunos aderiam muito aos desafios colocados e realizavam sem hesitação, eram os próprios a relembrar e a pedir todos os dias para ver o desafio desse dia. Alguns exemplos de desafios foram:

- “Partilha uma memória feliz;
- Elogia alguém;
- Dá um abraço a alguém.”

No dia 10 de março, o desafio foi o de partilhar uma memória feliz com a turma, e houve uma memória de um aluno que me marcou. O aluno partilhou com a turma que a sua memória mais feliz correspondia ao momento de quando foi adotado pelos pais, que se lembrava desse dia e tinha sido o dia mais feliz da sua vida. Outros alunos também partilharam memórias felizes como o dia do nascimento dos irmãos ou simples passeios com os pais. Estes desafios tornaram a turma ainda mais unida, a partilha de memórias obrigava os alunos a partilhar os seus sentimentos e vulnerabilidades para os colegas, aprenderam a ouvir e respeitar e validar os sentimentos uns dos outros.

Apesar do calendário acabar dia 20 de março, nem sempre era aberto no próprio dia por motivos como greves, de à quinta-feira haver a oferta complementar com a Professora Conceição Lopes, e na semana de 20 a 24 de março houve ensaios do projeto do teatro musical na Casa da Cultura e, como não estiveram na sala, desta forma, não abriram os dias do calendário. Então foi decidido abrir esses dias na semana seguinte de 27 a 31 de março.

Imagem 12 - Calendário da felicidade



- Jogos dramáticos

Esta atividade realizou-se nos dias 18 de abril e 2 de maio da parte da manhã, em colaboração com a professora Sandra Maya. A turma foi dividida em 4 grupos e cada grupo teria de inventar uma história com um tema decidido pelo grupo, e podiam utilizar adereços. No dia 18 de abril foi pedido a cada grupo para criar uma história de comédia, em que tivessem de se expressar e apresentar à turma. Houve grupos que decidiram criar histórias sobre amizade, outras sobre família e ainda sobre situações do dia-a-dia. Como o exemplo de um grupo que inventou uma história sobre um barbeiro e o seu ajudante que faziam tudo ao contrário do que lhes era pedido, e acabavam por cortar o bigode dos clientes em formatos engraçados. Este grupo até levou vários adereços com bigodes diferentes e a história acabou por girar à volta desses mesmos adereços. Foi uma história que ficou muito engraçada que roubou muitas gargalhadas dos colegas.

No dia 2 de maio foi pedido para cada grupo transformar a história de comédia criada no dia 18 de abril numa história dramática, em que tivessem de expressar emoções contrárias às que expressaram na história de comédia. O grupo da história do barbeiro e do ajudante que faziam tudo ao contrário do que lhes era pedido, nesta versão, alguns dos clientes choravam e outros ficavam muito chateados e gritavam com o barbeiro e o ajudante.

Os alunos demonstraram ter muita criatividade para criar histórias diferentes e revelaram uma grande capacidade para realizarem o que foi pedido em ambos os dias, e desta forma, expressarem emoções diferentes e opostas.

No final da aula, houve uma conversa em grande grupo para que os alunos dessem as suas opiniões sobre as histórias dos colegas, e se estes realizaram com sucesso o que lhes foi pedido. E como uma história pode ter dois lados completamente opostos, e a expressividade pode mudar completamente a mesma história e forma como a vemos.

Foram ainda abordadas as principais emoções expressadas nas histórias, chegámos à conclusão que as principais foram a felicidade, a tristeza e a raiva.

- Jogo “Quem é quem?”

Esta atividade foi realizada no dia 4 de maio, na parte da manhã, foi distribuída uma folha branca por cada aluno e pedido para fazerem um auto retrato e não colocarem o nome. Foram dados alguns minutos para os alunos realizarem o desenho e colocada uma música clássica para os alunos ouvirem enquanto desenham.

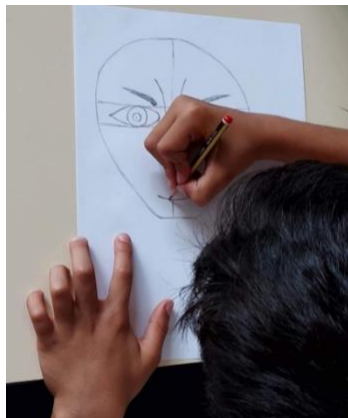
Depois de acabarem os desenhos, estes foram recolhidos. Antes da próxima etapa foi pedida a autorização dos alunos para mostrar os seus desenhos para a turma. De seguida, foram mostrados alguns desenhos escolhidos aleatoriamente e pedido à turma se sabem identificar qual é colega daquele desenho e qual a emoção expressada. Alguns desenhos foram mais fáceis de acertar, como colegas que tinham óculos que eram poucos. Mas todos os desenhos foram identificados e também foram identificadas as principais emoções retratadas nos desenhos, que foram a maioria felicidade e apenas dois desenhos tinham retratado a tristeza.

Esta atividade pretendia promover o conhecimento de si e do outro, respeitando os trabalhos dos colegas, como também as suas emoções, mostrando que podemos sentir as mesmas emoções e retratá-las de maneiras diferentes.

Imagem 14 - Desenho aluno 1



Imagem 13 - Desenho aluno 2



- Meditação – exercícios de relaxamento e respiração

Esta atividade foi iniciada no dia 04 de maio, da parte da tarde, e não foi planejada, aconteceu de forma espontânea como resposta a necessidades imediatas dos alunos. Os alunos nesse dia, da parte da tarde, iam ter ensaio do programa de teatro de turma com a professora titular e com a Gisela que estava a organizar o teatro e fazia os ensaios com os alunos. Neste dia os alunos estavam muito agitados, principalmente depois da hora de almoço, já estávamos na sala de aula à espera da Gisele, e enquanto esperávamos aproveitei para fazer alguns exercícios de relaxamento e respiração para acalmar os alunos.

Comecei por pedir para os alunos colocarem os braços cruzados em cima da mesa, pousarem a cabeça neles e fecharem os olhos. De seguida, pedi que inspirarem e expirarem, e cada vez que o fizessem fossem relaxando cada vez mais o seu corpo e o sentindo cada vez mais leve. E pensarem num lugar onde gostavam de estar naquele momento, um lugar feliz, um lugar calmo e o imaginassem como se lá estivessem, que olhassem à volta e observassem cada detalhe daquele lugar. Depois iam começar a sentir um formigar na ponta dos dedos dos pés e das mãos que ia seguir para os braços e para as pernas até sentirem o corpo todo mais pesado e aí iriam abrir os olhos. Alguns alunos sentiram-se tão relaxados que até adormecerem. O que é muito positivo, revela que o exercício ajudou a relaxar e a acalmar os alunos de tal forma que o seu corpo cedeu.

No dia 11 de maio foi realizada a mesma atividade de relaxamento, mas desta vez, os alunos estavam bastante agitados porque seria o último ensaio antes da semana de apresentação. Comecei por pedir que os alunos colocassem os braços cruzados em cima da mesa, pousarem a cabeça neles e fecharem os olhos, como sempre. De seguida, pedi que inspirassem e expirassem, cada vez que o fizessem sentiam o corpo a ficar mais relaxado e mais leve. Mas, em vez de pedir para pensarem num lugar onde gostavam de estar naquele momento, pedi para se imaginarem em cima do palco e imaginarem o dia da apresentação do teatro e como se sentiam. Depois iam começar a sentir um formigar na ponta dos dedos dos pés e das mãos que ia seguir para os braços e para as pernas até sentirem o corpo todo mais pesado e aí iriam abrir os olhos.

Quando todos os alunos voltaram a se sentar direitos nas suas cadeiras, perguntei sobre o que imaginaram e como se sentiram em cima do palco. A maioria dos alunos respondeu “nervoso/a”. Uma das alunas partilhou com a turma que tinha um medo quanto à estreia do teatro, que tinha medo de se esquecer das suas falas. E essa partilha levou a outras partilhas de medos dos alunos quanto à apresentação do teatro, como “tenho medo de não saber qual é a próxima cena e me enganar”, “tenho medo de congelar”, “tenho medo de me enganar na letra da música que canto sozinha”, “tenho medo da Madalena faltar no dia do teatro”. Para cada um destes medos, em turma, tentámos encontrar soluções, ou maneiras de evitar que aconteçam, como estudar bem as falas para não haver enganos nem esquecimentos, ou improvisar, pois ninguém conhece o teatro como eles, não saberiam se seria engano ou faria parte da história.

Esta atividade começou a ser realizada todas as semanas, quase todos os dias depois de almoço, à semelhança do que aconteceu na prática no contexto de pré-escolar, porque os alunos voltaram mais agitados e suados da hora de almoço, e esta era uma forma de os manter mais calmos e focados para a aula.

- Pintura ao som de música calma

Esta atividade foi realizada no dia 11 de maio na parte da manhã em que foram distribuídas várias folhas brancas por cada um dos alunos e pedido para que desenhassem o que quisessem, utilizando as cores que desejassem. A professora de Expressão Plástica queria utilizar uma técnica que seria a pintura com a tinta da china, então os alunos primeiro pintaram a folha de papel com várias cores e por cima pintavam com a tinta da china, e, por fim, faziam desenhos por cima, raspando a tinta. No decorrer da atividade foi colocada uma música calma para os alunos ouvirem enquanto realizavam o que lhes foi pedido.

Durante a realização da atividade os alunos falaram menos e mais baixo, pois estavam a apreciar a música, concentrando-se mais nas pinturas que estavam a realizar. A turma costuma ser muito barulhenta na realização de atividades no geral, porque costumam falar muito uns com os outros, distraíndo-se da atividade que estão a fazer e demorando mais tempo para acabar. Então, esta atividade serviu para entender se resultaria colocar músicas mais calmas para assim os alunos falarem menos e se concentrarem mais nas atividades. O balanço foi muito positivo, e foram assim realizados mais momentos destes, principalmente em expressão plástica.

Imagem 15 - Pintura ao som de música



- “Os medos e perigos do 2º Ciclo”

Esta atividade foi realizada no dia 12 de maio na parte da tarde, primeiramente foi iniciada uma conversa em turma sobre o próximo ano letivo, em que os alunos irão para 5º ano, e alguns irão para a “escola de cima”, a parte do 2º ciclo que pertence também à

Santiago Maior, que os alunos do 1º ciclo só têm acesso quando vão almoçar ao refeitório que se localiza nessa parte da escola.

Aos alunos foi perguntado sobre os seus medos e receios quanto à passagem para o 5º ano, 2º ciclo. Ao que muitos alunos responderam com “medo de sofrer *bullying*”, “medo de me sentir sozinho”, “medo de me fazerem mal”, “medo de não gostar”. O que levou também a abordagem de alguns perigos como as “drogas” e o “tabaco”, que são outros receios que também afligem os alunos por poderem ser oferecidos a estes e não saberem como reagir.

Concluimos que os medos de todos são válidos e que cada aluno tem o seu receio quanto ao 2º ciclo, e que existem maneiras de o combater e lutar contra o nosso medo. O *bullying* é algo que infelizmente existe, mas não é algo correto, e caso aconteça com algum dos alunos estes deverão sempre dizer a algum adulto, quer seja professor, funcionário ou pai, é importante que diga o que aconteceu para que o adulto e a escola possam assegurar que não se repete. Quanto aos perigos como as drogas e o tabaco, nunca se deve aceitar algo de estranhos e coisas que não sabemos a sua origem, que fazem mal à saúde, devem sempre rejeitar.

E assim surgiu a ideia da realização de um pequeno vídeo a pares de sensibilização para assuntos como o *bullying* e as drogas nas escolas. Em que cada par realizou um pequeno vídeo no seu computador individual, utilizando a câmara do computador para gravar. Todos os vídeos foram projetados no quadro da sala para a turma.

- Projeto Teatro “Vamos fazer um musical”

Este projeto começou no início do ano letivo, em outubro, então quando comecei o estágio profissional já existia e fui inserida no mesmo, apesar de ter sido mais no reta final, ainda tive a oportunidade de observar diferenças no comportamento e na personalidade dos alunos durante os meses do estágio profissional, de março a junho. Na semana de 21 a 23 de março de 2023 realizaram-se ensaios das músicas na Casa da Cultura em Beja. Durante esta semana houve ensaios da parte da manhã, em que os alunos aprenderam as coreografias para as músicas do teatro. Desde o primeiro dia do estágio

profissional, no início do mês, a 2 de março até ao final do mês, dia 23 de março consegui imediatamente observar como os alunos passaram de mais tímidos e com receios no início e foram-se tornando mais confiantes e soltos, porque sentiam gosto do que estavam a fazer. Todas as semanas os alunos tinham ensaios que foram aumentando à medida que se aproximava a data da apresentação do mesmo, que seria dia 25 de maio. Os alunos aprendiam as músicas muito rápido, cantavam as músicas na sala de aula com a professora titular, nos intervalos, em qualquer lugar. Na sala de aula, alunos que eram mais tímidos e participavam menos começaram a sentir mais confiança para participar, para partilharem com os colegas o seu conhecimento.

Por fim, na semana de 22 a 24 de maio, os alunos tiveram ensaios gerais no Pax Júlia, onde seria a apresentação do teatro para o público. Nunca tinha visto estes alunos tão nervosos, ansiosos e entusiasmados ao mesmo tempo. No dia 25 de maio, no final da apresentação para as escolas os alunos mostravam uma felicidade enorme, sentiam-se orgulhosos deles mesmos, porque conseguiram fazer o que tanto trabalharam e sonharam durante todo este tempo. Um dos alunos chegou a comentar “Estou a adorar fazer este musical, está a ser um sonho”. Quando realizaram o segundo espetáculo para o público, muitos alunos choraram de alegria, mas também porque sabiam que não iriam fazer mais o musical e que iriam ter saudades. Alguns alunos comentaram que queriam fazer mais vezes e apresentar a outras pessoas e que gostariam de fazer outros musicais.

Imagem 16 - Ensaio geral



- Pote dos pensamentos

Esta atividade foi realizada no dia 26 de maio na parte da manhã, no dia a seguir à apresentação do projeto do teatro “Vamos fazer um musical”. Os alunos estavam ainda muito entusiasmados e orgulhosos por terem conseguido apresentar o teatro musical, então utilizei esse momento para fazer a atividade “pote dos pensamentos”.

Comecei a atividade por lembrar os alunos os sentimentos que compartilharam há duas semanas, num dos ensaios, sobre a apresentação do teatro, e que os alunos mencionaram sentimentos como medo e ansiedade, que relacionaram a sentimentos menos positivos. Foi pedido aos alunos que refletissem sobre as emoções que naquele momento, um dia depois da apresentação do teatro, sentiam e/ou pensamentos que tinham, naquele momento, sobre o teatro, e que escrevessem num pedaço de papel, de seguida distribuído.

Assim que acabassem de escrever nos seus pedaços de papel, colocariam dentro de um pote de vidro. Quando acabaram todos de escrever e colocar os seus pedaços de papel dentro do pote, cada um dos alunos tirou, à vez, um pedaço de papel e leu em voz alta para a turma.

Alguns alunos escreveram que se sentiam muito orgulhosos e felizes por terem tido a oportunidade de fazer um musical, outros escreveram que gostavam de fazer mais vezes e ainda houve alunos que escreveram que se sentiam capazes de fazer qualquer coisa, pois deu-lhes mais coragem.

No final da atividade, concluímos que apesar de termos medos e ansiedades, que são completamente válidos, e que ao enfrentarmos, no momento a seguir existe um sentimento de gratificação, pois sentimo-nos mais corajosos e orgulhosos por termos conseguido superar esses medos e ansiedades.

2.6. Análise dos resultados

À semelhança da intervenção em Educação Pré-Escolar, ao longo deste período de intervenção no 1º ciclo do Ensino Básico, foram utilizados instrumentos para registar os

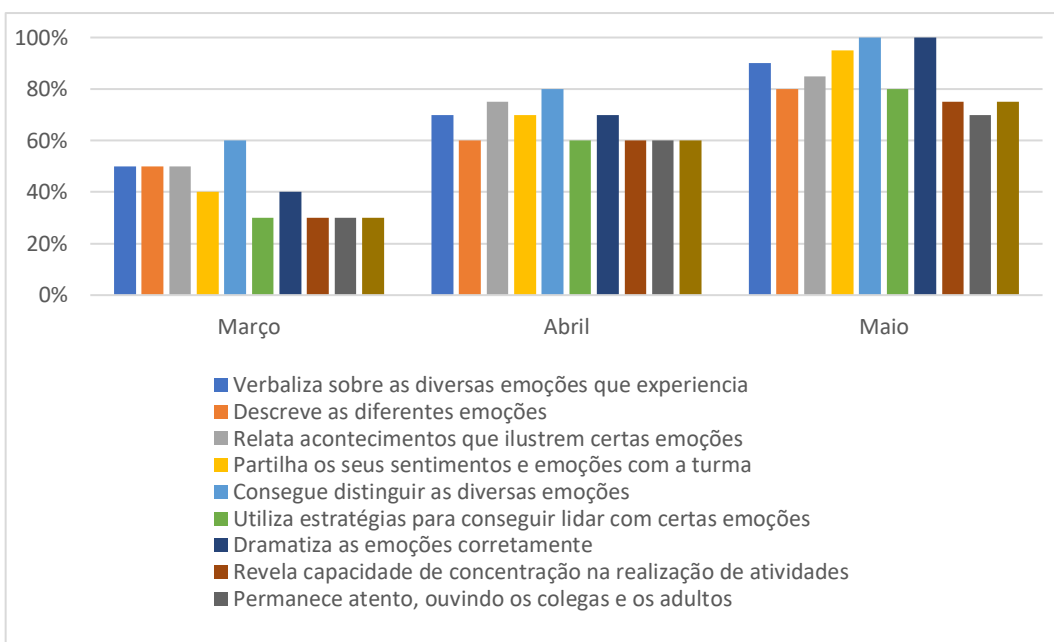
progressos dos alunos face às atividades implementadas, o instrumento escolhido foram as grelhas de intervenção com um conjunto de parâmetros pré definidos, que permitiram observar a sua evolução.

Os parâmetros foram os seguintes:

- Verbaliza sobre as diversas emoções que experiencia;
- Descreve as diversas emoções;
- Relata acontecimentos que ilustrem certas emoções;
- Partilha os seus sentimentos e emoções com a turma;
- Consegue distinguir as diversas emoções;
- Utiliza estratégias para conseguir lidar com certas emoções;
- Dramatiza as emoções corretamente;
- Revela capacidade de concentração na realização de atividades;
- Permanece atento, ouvindo os colegas e os adultos;
- Mostra-se paciente e calmo.

Deste modo, com base nas grelhas de observação e registo (Apêndice IV), foi possível deduzir a evolução do grupo em relação aos parâmetros previamente estabelecidos.

Gráfico 2 – Gráfico de observação dos alunos com base nos meses



Ao analisar o gráfico acima, é possível observar que desde o primeiro mês de intervenção sobre o tema até ao último existiu uma evolução gradual bastante significativa. É algo muito gratificante principalmente quando se compara o estado inicial do grupo com o estado final.

No início os alunos apesar de já terem um grande conhecimento sobre o tema das emoções, ainda havia uma dificuldade em partilhar os seus sentimentos e emoções com a tua, principalmente por parte dos alunos mais tímidos. Existia uma grande falta de concentração e foco na realização de atividades, o que resultava do atraso e arrasto das mesmas, e foi um dos pontos que teve mais evolução ao final dos 3 meses.

Considerações finais

Terminada esta investigação, iremos focar-nos nos resultados obtidos na Prática Profissional II e III, refletindo sobre todo o processo e analisando os resultados, é possível observar a evolução significativa que os dois grupos, apesar de distintos, alcançaram ao longo da realização das atividades implementadas.

O grupo de educação pré-escolar, constituído por vinte e três crianças com uma grande diferença de idades, apresentava comportamentos desadequados e baixa gestão emocional, as crianças mais novas precisavam de uma educação emocional para uma melhor compreensão das emoções, e, conseqüentemente, gestão das mesmas, e as crianças mais velhas necessitavam de técnicas para uma gestão emocional. Com a implementação das atividades, ao longo das semanas, as crianças mostraram-se mais interessadas e envolvidas no conhecimento, compreensão e gestão das emoções.

Quanto ao grupo de 1º ciclo, constituído por 22 alunos, também com idades distintas, mas com uma diferença menor que o grupo anterior. Este grupo era distinto do primeiro, os alunos já possuíam um grande conhecimento sobre a educação emocional, incutida e estimulada pela professora titular. O grupo também possuía um projeto da criação e apresentação de um teatro musical, que já por si só, ajudava os alunos a expressar e partilhar emoções e sentimentos em grupo. No entanto, apesar de todo o conhecimento prévio que os alunos detinham, era uma turma agitada, com muitos medos e ansiedades, surgindo a necessidade de criar estratégias de gerir essas emoções. A evolução deste grupo também foi bastante positiva, os alunos aderiram muito facilmente às atividades implementadas e tornaram-se mais unidos ao partilharem os seus sentimentos e emoções com a turma.

Devido à evolução extremamente positiva, em ambos os grupos, é possível refletir que se as atividades tivessem sido implementadas mais cedo, ou continuassem a ser trabalhadas, até ao final do ano letivo, a evolução seria ainda mais notória, tornando estas crianças muito mais evoluídas a nível emocional, o que teria um impacto muito positivo para os seus futuros, quer pessoal, quer profissional. Foi possível comprovar através de comentários por parte dos alunos, que numa conversa em grande grupo, durante uma das

atividades, um aluno comentou que agora conseguia entender que apesar de as emoções serem as mesmas, podemos sentir e descrevê-las de forma diferente, e que aprendeu isso porque agora existe mais partilha entre todos, outro aluno completou que sentia a turma mais unida.

Algumas das técnicas executadas, como os exercícios de relaxamento e respiração e a utilização da música calma na sala de aula durante a concretização de atividades em variadas áreas, foram adotadas pela professora titular e pela educadora da sala, que observaram os seus resultados indiscutíveis e decidiram também adotar. A educação emocional “(...) é uma educação integral, que tem em atenção a forma como as inteligências múltiplas se desdobram nas diferentes dimensões do ser: corporal, emocional, mental, social, estético, ecológico e espiritual” (Perestrelo, 2018, p.15).

É impossível negar o peso do conhecimento e regulação dos sentimentos e emoções e como oferece aos alunos um autoconhecimento, um bem-estar com eles próprios e, naturalmente, com os outros. O papel da escola como primeiro e principal local onde as crianças estabelecem relações uns com os outros, a inteligência emocional e a prática do *Mindfulness* surgem como uma aptidão necessária. Por outro lado, uma criança emocionalmente regulada encontra-se mais disposta a aprender. E neste sentido, o papel do docente, como guia dessa aprendizagem, nasce como uma necessidade urgente nos dias de hoje, onde as crianças são cada vez mais stressadas e ansiosas.

A prática realizada nas duas vertentes, na Educação Pré-Escolar e no Ensino do 1º Ciclo, foi um misto de emoções, foi desafiante, foi exigente, foi estimulante e acima de tudo, compensadora. Retirei aprendizagens indispensáveis e momentos marcantes. Esta experiência deu a conhecer a carência que existe nas escolas, em várias valências, pela exploração da educação emocional e da regulação das emoções, principalmente pela falta de conhecimento e formação por parte dos docentes sobre este tema. Consideram mais fácil continuarem a lecionar as matérias como conhecem, do que criar atividades estimuladoras que promovam a educação e gestão emocional.

Apesar de tudo, considero que esta investigação apresenta algumas limitações, pois apenas foi possível analisar dois grupos de crianças, um em Educação Pré-Escolar e outro

no 1ºCiclo do Ensino Básico, e nesta última valência apenas num ano letivo, o 4º ano. Desta forma, apenas correspondem a duas realidades, as destes dois grupos, era necessário analisar mais grupos e de outras idades, não tão distintas, como destes dois grupos, para tirar mais conclusões sobre a importância da educação emocional e autorregulação emocional.

Outra limitação foi o facto de no contexto de Educação Pré-Escolar não foi possível realizar as atividades durante um tempo maior, devido à tardia escolha de Orientador para guiar este estudo, considero que os resultados teriam sido mais evidentes com mais tempo de estudo.

Ser-se professor é muito mais do que dar matéria, ser professor é ensinar os seus alunos a explorar o mundo. Segundo Cury (2005): “Os bons professores ensinam os seus alunos a explorar o mundo em que estão. (...) Os professores fascinantes ensinam os alunos a explorar o mundo que são, o seu próprio ser. A educação segue as notas da emoção” (Cury, 2005, p. 68).

Referências Bibliográficas

Belzung, C. (2010). *Biologia das Emoções*. Instituto Piaget.

Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1999). *Investigação qualitativa em educação: Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto Editora.

Borrvalho, F. (2021). *Projeto Curricular Grupo «Caminhando Juntos»*. Patronato de Santo António.

Catarreia, C. (2015). *As Emoções das crianças em Contexto de Educação Pré-Escolar*. Instituto Politécnico de Portalegre.

Correia, T. (2022). *Laboratório de Emoções*. Oficina do Livro.

Coutinho, C. P., Sousa, A., Dias, A., Bessa, F., Ferreira, M. J., & Vieira, S. (2009). *Investigação-Ação: Metodologia Preferencial nas Práticas Educativas: Vol. Volume XIII*. Psicologia Educação e Cultura.

Cury, A. (2010). *Pais brilhantes, professores fascinantes*. Sextante.

Cury, A. (2018). *Gestão da Emoção—Técnicas de coaching emocional para gerir a ansiedade, melhorar o desempenho pessoal e profissional e conquistar uma mente livre e criativa*. Pergaminho.

Damásio, A. (1998). *O Erro de Descartes—Emoção, Razão e o Cérebro Humano*. Companhia das Letras.

El Moumen, M. F. de J. M. (2019). *Educação emocional: Uma estratégia para a mudança dos comportamentos ambientes na educação pré-escolar*. Escola Superior de Educação e Comunicação do Algarve.

Ferreira, R. C. (2016). *A meditação como forma de promover as relações de amizade entre as crianças*. Escola Superior de Educação e Comunicação.

Fontana, D., & Slack, I. (2017). *How to teach meditation to children: Help Kids Deal*

with Shyness and Anxiety and Be More Focused, Creative and Self-confident. Watkins Publishing.

Goleman, D. (1989). *A arte da meditação—Um guia para a meditação* (4a edição). Mergulhar Serviços Editoriais Ltda.

Goleman, D. (1995). *Inteligência Emocional*. Editora Objetiva.

Hanscom, A. (2018). *Descalços e Felizes*. Horizonte.

Hilário, A. R. L. (2012). *Práticas de Educação Emocional no 1o Ciclo do Ensino Básico*. Instituto Politécnico de Beja - Escola Superior de Educação.

Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness* (1st ed). Hyperion.

Leal, I. (2015). *Meditação e relaxamento para crianças: "um guia para pais e professores* (1a edição). Chiado Editora.

Medeiro, J. V. H. (2017). *Gestão das Emoções na Educação*. Escola Superior de Educação João de Deus.

Mello, T., & Rubio, J. de A. S. (2013). *A Importância da Afetividade na Relação Professor/Aluno no Processo de Ensino/Aprendizagem na Educação Infantil: Vol. Volume 4*. Revista Eletrónica Saberes da Educação.

Ministério da Educação. (2018). *Aprendizagens Essencial de Estudo do Meio do 1oCiclo do Ensino Básico-4oano*. Direção-Geral da Educação.

Ministério da Educação. (2018). *Aprendizagens Essenciais de Português do 1ºCiclo do Ensino Básico-4ºano*. Direção-Geral da Educação.

Ministério da Educação. (2018). *Cidadania e Desenvolvimento - Ensino Básico e Ensino Secundário*. Direção-Geral da Educação.

Ministério da Educação (2017). *Referencial de Educação para a Saúde*. Direção-Geral

da Educação.

Patronato de Santo António. (2020). *Projeto Educativo da Instituição Patronato Danto António*.

Perestrelo, V. (2018). *Mindfulness na Educação* (2a edição). Edições Mahatma.

Pinto, I. F., Gomes, C. J., & Siqueira, C. (2018). *Investigação Qualitativa: Perspetiva Geral e Importância para as Ciências da Nutrição*. Associação Portuguesa de Nutrição.

Prodanov, C. C., & Freitas, E. C. de. (2013). *Metodologia do Trabalho Científico: Métodos e Técnicas da Pesquisa e do Trabalho Académico* (2a edição). Universidade Freevale.

Rinpoche, Y. M. (2007). *Joy of Living—Unlocking the Secret and Science of Happiness*. Harmony Books.

Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). *Emotional Intelligence: Vol. Volume 9*. Baywood Publishing co., Inc.

Sanches, L. (2023). *Como Educar Crianças Desafiantes*. Manuscrito.

Santos, S., Cardoso, A. P., & Lacerda, C. (2016). *A planificação na perspetiva dos professores do 1.º ciclo do ensino básico*. Instituto Politécnico de Viseu. Escola Superior de Educação.

Silva, S. M. D. P. (2020). *As Contribuições das Práticas de Meditação/ Reiki na Educação Pré-Escolar*. Instituto Superior de Ciências Educativas.

Snel, E. (2010). *Senta-te Quietinho como uma Rã—Mindfulness para crianças dos 5 aos 12 anos (e para os pais)*. Lua de Papel.

Taquette, S. R. (2020). *Investigação Qualitativa em Educação: Avanços e Desafios: Vol. Volume 2*. Ludomedia.

Valente, M. N., & Monteiro, A. P. (2016). *Inteligência Emocional em Contexto Escolar*:

Vol. Volume 7. Revista Eletrônica de Educação e Psicologia.

Woyciekoski, C., & Hutz, C. S. (2009). *Inteligência Emocional: Teoria, Pesquisa, Medida, Aplicações e Controvérsias*. Universidade Federal do Rio Grande do Sul.

Yang, M. H. I., & Damasio, A. (2007). *We Feel, Therefore We Learn: The Relevance of Affective and Social Neuroscience to Education: Vol. Volume 1*. International Mind, Brain, and Education Society and Wiley Periodicals, LLC.

Apêndices

Apêndice I. Entrevista à Educadora Cooperante do Pré-Escolar

Guião da Entrevista

A presente entrevista é um instrumento de recolha de informações para a elaboração do Relatório Final da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Beja, cuja problemática é: “A importância da gestão das emoções”.

Através desta entrevista pretendo recolher alguns dados sobre a educadora cooperante e alguma informação da opinião da educadora sobre a temática das emoções em Educação Pré-Escolar.

Questões:

1. Qual a sua opinião a cerca da importância das Emoções em contexto de pré-escolar?

R: As emoções são muito importantes no desenvolvimento da criança em idade de pré-escolar, pois são os seus primeiros anos de vida, estão a construir a sua identidade e este contexto é favorável a todas as aprendizagens e experiências significativas. Principalmente no que diz respeito às emoções, as crianças necessitam de entender o que estas são e como as controlar.

2. É uma temática que tem impacto no dia-a-dia das crianças?

R: O grupo é heterogéneo, existindo assim crianças mais novas e mais velhas, então as mais novas têm tendência em imitar as ações negativas das mais velhas, sem entender o que estão a fazer e as emoções que estão a utilizar. Então sim, acaba por ter muito impacto no dia a dia das crianças, nas suas experiências, nas suas relações com o adulto e principalmente com as outras crianças.

3. Considera ser uma temática que necessita ser trabalhada mais aprofundadamente, considerando os dias de hoje?

R: Esta temática deve ser abordada todos os dias no jardim de infância, principalmente durante o desenvolvimento das atividades. Ainda mais depois de vivermos momentos como este, devido à pandemia do covid-19, deixando as crianças mais isoladas e fechadas quanto às suas emoções e sentimentos. É transversal a todos os conteúdos, no entanto deve sempre existir intencionalidade na forma como as emoções são trabalhadas. Pode e

devem existir momentos criados pelo educador, em que são abordadas de forma mais intencional, dando oportunidade às crianças para falarem sobre elas.

4. Considera que existe dificuldade das crianças a transmitirem as emoções de forma adequada e adaptada aos contextos, no geral?

R: Considero que as crianças apresentam alguma dificuldade quando não são estimuladas neste sentido. As famílias passam muito pouco tempo de qualidade com as suas crianças e muitas vezes não existe espaço para ouvi-las e falar com elas sobre estas coisas. Quando se lhes dá espaço e confiança para o fazerem elas conseguem fazê-lo e de uma forma muitas vezes surpreendente para nós adultos.

5. Para si, qual é a importância da meditação num contexto de educação pré-escolar?

R: É de maior importância na medida em que ajuda a criança a estabelecer um vínculo consigo mesma, proporcionando um maior equilíbrio emocional e uma melhor relação com os outros.

6. Atualmente, na rotina do grupo procura promover momentos de relaxamento e meditação?

R: Sim. Para além do momento diário de meditação em grande grupo, sempre que ocorrem situações de conflito, de manter agitação ou de dificuldade na resolução de problemas os adultos, recorrem aos princípios da meditação como forma de ajudar as crianças a refletirem sobre a situação e a encontrarem uma solução.

7. Qual tem sido a evolução das crianças desde que começámos a trabalhar as emoções?

R: Sinto que o grupo evoluiu, mostrou-se interessado e participativo, teve um balanço positivo. Como este é um grupo novo, ainda não tinha tido oportunidade de trabalhar esta temática, mas certamente vou continuar o trabalho que temos feito até agora.

8. O que pode ser melhorado na implementação das emoções?

R: O grupo é muito numeroso e por vezes não temos muito tempo para ouvir as crianças, nas suas interações, no seu espaço de brincar sozinho ou com os seus pares. Ouvir a

criança é essencial também para a poder entender como esta se sente, o que pensa e o que verbaliza. É necessário que o adulto institua também momentos só para ouvir e observar cada criança.

9. Gostaria de acrescentar mais alguma coisa?

R: Vou certamente dar continuidade a este tema, explorar mais a fundo sobre o mesmo, principalmente com as crianças mais novas. Gostaria de trabalhar no futuro as emoções noutros domínios, e continuar a explorar no domínio da Educação Artística, pois o grupo mostrou muito interesse e entusiasmo nas atividades desenvolvidas.

Apêndice II. Entrevista à Professora Cooperante do 1º Ciclo

Guião da Entrevista

Através desta entrevista pretendo recolher alguns dados sobre a professora cooperante e alguma informação da opinião da professora sobre a temática das emoções no 1ºCiclo do Ensino Básico.

1. Qual a sua opinião a cerca da importância das Emoções em contexto de 1ºCiclo do Ensino Básico?

R: Em contexto de 1ºCiclo, as emoções são extremamente importantes, pois é nesta fase do ensino que o aluno aprende a identificar, controlar, expressar bem como gerir as suas emoções, o que os acompanhará para o resto da vida. Principalmente numa idade em que estão a entrar na adolescência.

É também muito importante para o professor, na medida em que permite fazer um ensino adaptado á necessidade de cada estudante.

2. É uma temática que tem impacto no dia-a-dia dos alunos?

R: Sim, pois ao ter conhecimento sobre as suas emoções, o aluno consegue expressar-se e ser compreendido de forma muito melhor por todos aqueles que o rodeiam. Esta turma liga muito aos sentimentos e emoções, mas ainda tem muito trabalho pela frente.

3. Considera ser uma temática que necessita ser trabalhada mais aprofundadamente, considerando os dias de hoje?

R: Sim, pois naturalmente e em especial nos dias de hoje, existe uma grande necessidade do conhecimento da inteligência emocional.

Isto é algo que permite a cada um dos alunos e de todos nós, esperar uma melhor compreensão por parte de quem nos rodeia.

Não só por uma questão de compreensão mas também de facilidade no ensino bem como pré-disposição para aprender.

4. Considera que existe dificuldade das crianças a transmitirem as emoções de forma adequada e adaptada aos contextos, no geral?

R: Existe. A generalidade das crianças e alunos tem alguma dificuldade em conseguir compreender e transmitir aquilo que sentem. Nesta turma, alguns alunos ainda não

conseguem expressar e partilhar os seus sentimentos e emoções com os restantes, é algo que precisa de ser trabalhado. O que por vezes torna quer o ensino, quer as suas vidas, no geral, mais difíceis.

5. Para si, qual é a importância da meditação/exercícios de respiração num contexto de 1ºCiclo?

R: Existe bastante importância por de trás daquilo que são exercícios de respiração, pois estes permitem treinar aquilo que é foco na atividade, bem como ajudam a acalmar o aluno e reduzir o nível de ansiedade antes de cada atividade a ser desenvolvida, para uma notável melhoria nos resultados.

6. Qual tem sido a evolução dos alunos desde que começámos a trabalhar as emoções?

R: Acho que a maior evolução foi, sem dúvida, o foco e a atenção na realização das atividades. No início demoravam imenso para realizar a atividade pedida na aula e acabar no final da aula, mas isso nunca acontecia. O que também acabou por influenciar no comportamento.

7. O que pode ser melhorado na implementação das emoções?

R: Para já, acho que a combinação do teatro musical, com a implementação das atividades, ajudou bastante no desenvolvimento emocional dos alunos, e então, penso que é suficiente.

8. Gostaria de acrescentar mais alguma coisa?

R: Gostei muito das atividades implementadas, acho que foram criativas e conseguiram captar a atenção dos alunos de formas diferentes, e isso foi importante para o desenvolvimento deles.

Apêndice III. Planificações e Grelhas de Observação em Contexto de Educação Pré-Escolar

Atividade: Meditação – exercícios de relaxamento e respiração

Data: Todos os dias

Área de Conteúdo	Domínio/ Subdomínio	Aprendizagens a promover	Competências a desenvolver	Descrição da Atividade	Recursos
Área da Formação Pessoal e Social	Construção da identidade e da autonomia	Conhecer e aceitar as suas características pessoais; Reconhecer e valorizar laços de pertença social.	<ul style="list-style-type: none"> • Respiração; • Atenção Plena; • Movimentos de Consciência Plena; 	Em silêncio sentar no tapete de pernas cruzadas em forma de meia lua.	<ul style="list-style-type: none"> • Tapete; • História do bruxo;
	Independência e autonomia	Saber cuidar de si; Ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem estar e o dos outros.	<ul style="list-style-type: none"> • Ouvir as indicações com atenção; • Ouvir a história com atenção; • Manter-se concentrado e de olhos fechados; • Manter-se relaxado e com o corpo imóvel; 	Ouvir a história com atenção e de olhos fechados. Colocar as palmas das mãos para cima e esticar os braços.	
	Consciência de si como aprendente	Cooperar com os outros no processo de aprendizagem.	<ul style="list-style-type: none"> • Tomar consciência do seu corpo; • Conseguir controlar a sua respiração; • Acreditar nas suas capacidades; • Ter consciência de si e dos outros; • Trabalhar a imaginação. 	Responder às perguntas que são colocadas durante a história.	

Observações/ Avaliação da Atividade

- A maioria das crianças realizaram a atividade com facilidade e entusiasmo;
- No início as crianças mais novas não conseguiam estar muito tempo sentadas de olhos fechados;
- Ao longo das sessões foi-se tornando mais fácil as crianças se manterem sentadas de olhos fechados e relaxados;
- A mediação tornou-se parte da rotina todos os dias depois do almoço;
- A criação de uma história para o momento da meditação cativou as crianças.

Atividade: Meditação – exercícios de relaxamento e respiração

Data: Todos os dias

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Senta-se de pernas cruzadas em silêncio	X	X	X	X		X		X		X	X	X	X		X	X	X	X		X		X
Ouve as indicações com atenção	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X
Mantem-se concentrado e de olhos fechados	X		X		X	X		X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
Mantem-se relaxado e com o corpo imóvel	X	X		X		X	X	X	X		X		X			X	X	X		X	X	X
Controla a respiração	X		X	X	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X		X		X	
Ouve a história com atenção	X	X	X		X		X	X	X		X		X	X		X	X			X		X
Responde às perguntas colocadas	X		X	X		X		X	X	X		X			X		X	X	X	X	X	
Utiliza a sua imaginação para responder às perguntas sobre a história	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X

Atividade: Emocionómetro

Data: Todos os dias

Área de Conteúdo	Domínio/ Subdomínio	Aprendizagens a promover	Competências a desenvolver	Descrição da Atividade	Recursos
Área da Formação Pessoal e Social	Independência e autonomia	Ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem estar e o dos outros.	<ul style="list-style-type: none"> • Atenção plena; • Ouve as indicações com atenção; • Identificar as emoções: Felicidade, Tristeza, Amor, Calma, Raiva e Medo; 	Em conversa com as crianças identificar as emoções que podemos sentir: Felicidade, Tristeza, Amor, Calma, Raiva e Medo;	<ul style="list-style-type: none"> • Imagens dos monstros das cores correspondentes às emoções; • Cartolina; • Cola; • Cartões com nomes e fotos de cada criança.
	Consciência de si como aprendiz	<p>Ser capaz de ensaiar diferentes estratégias para resolver as dificuldades e problemas que se colocam;</p> <p>Cooperar com outros no processo de aprendizagem.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Relacionar cada emoção a uma cor; • Identificar o que sentimos todos os dias; • Relacionar as emoções aos monstros das cores; 	Construir um emocionómetro com estas emoções e os respetivos monstros das cores (cada um com a sua cor) para que a criança possa identificar o que sente;	
	Convivência democrática e cidadania	<p>Desenvolver o respeito pelo outro;</p> <p>Desenvolver uma atitude crítica e interventiva ao que se passa no mundo que a rodeia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Associar os nomes e fotografias individuais às emoções que sentem. 	Introduzir o emocionómetro como parte da rotina das crianças, utilizando o mesmo todos os dias de manhã depois de marcar as presenças.	

Observações/ Avaliação da Atividade

- A maioria das crianças realizaram a atividade com facilidade e entusiasmo;
- Não houve dificuldade por parte das crianças em associar os seus nomes e fotografias às emoções que estavam a sentir;
- A utilização do emocionómetro acontece todos os dias de manhã, como parte da rotina das crianças.

Atividade: Emocionómetro

Data: Todos os dias

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Ouve as indicações com atenção	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X		X		X
Identifica as emoções: Felicidade, Tristeza, Amor, Calma, Raiva e Medo	X			X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X
Relaciona as emoções às cores	X		X		X	X		X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
Identifica as suas emoções	X			X		X	X	X	X		X	X	X			X	X	X		X	X	X
Associa o seu nome e fotografia à emoção que sente	X		X	X	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	

Grelha de utilização do Emocionómetro

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Dia 6 de janeiro	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X
Dia 11 de janeiro	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X
Dia 12 de janeiro	X		X		X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
Dia 13 de janeiro	X		X	X		X	X	X	X		X	X	X			X	X	X	X	X	X	X
Dia 18 de janeiro	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X	X		X	X	X	X
Dia 19 de janeiro	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X	X			X	X	X	X			X
Dia 20 de janeiro	X			X	X	X	X	X	X				X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Dia 25 de janeiro	X	X	X	X		X	X	X		X	X		X		X	X	X		X	X	X	X
Dia 26 de janeiro	X		X		X	X	X	X		X		X	X		X	X	X		X		X	X
Dia 27 de janeiro	X				X	X	X	X								X	X		X		X	X

Atividade: Leitura do livro *Monstro das Cores* de Anna Llenas

Data: 04 e 05 de janeiro de 2022

Área de Conteúdo	Domínio/ Subdomínio	Aprendizagens a promover	Competências a desenvolver	Descrição da Atividade	Recursos
Área de Expressão e Comunicação	Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita: Prazer e motivação para ler e escrever.	Compreender que a leitura e a escrita são atividades que proporcionam prazer e satisfação; Estabelecer razões pessoais para envolver com a leitura.	<ul style="list-style-type: none"> • Atenção plena; • Identificar os diferentes monstros; • Identificar as diferentes emoções; • Associar as cores dos monstros às emoções; • Ouvir a história toda com atenção; • Participar na conversa sobre o livro; 	Leitura do livro <i>Monstro das Cores</i> de Anna Llenas. Conversa com as crianças sobre o livro.	Livro <i>Monstro das Cores</i> de Anna Llenas.
	Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita: Comunicação Oral.	Compreender mensagens orais em situações diversas de comunicação; Usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar eficazmente.			
Observações/ Avaliação da Atividade					
<ul style="list-style-type: none"> • As crianças ouviram a história atentamente e respondiam às perguntas colocadas durante a leitura da mesma; • Do grupo, algumas crianças já conheciam a história, o que facilitou a resposta às perguntas; • À pergunta “O que são emoções?”, apenas as crianças mais velhas sabiam a resposta; • Todas as crianças souberam identificar as emoções da história e associaram as emoções às cores dos monstros das cores. 					

Atividade: Leitura do livro *Monstro das Cores* de Anna Llenas

Data: 04 e 05 de janeiro de 2022

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Ouve a história com atenção	X	X	X	X		X		X		X	X	X	X		X	X	X	X		X		X
Identifica as diferentes emoções da história	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X
Identifica os diferentes monstros das cores	x				X	X		X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
Relaciona as emoções aos monstros das cores	X	X		X		X		X	X		X		X			X	X	X		X	X	X
Participa na conversa sobre o livro	X		X	X	X			X		X	X		X	X		X	X		X		X	
Responde às perguntas sobre o livro		X	X		X						X		X	X		X				X		

Atividade: Dado das emoções

Data: 04 e 05 de janeiro de 2022

Área de Conteúdo	Domínio/ Subdomínio	Aprendizagens a promover	Competências a desenvolver	Descrição da Atividade	Recursos
Área de Expressão e Comunicação	Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita:	Compreender mensagens orais em situações diversas de comunicação;	<ul style="list-style-type: none"> • Atenção plena; • Ouve as indicações com atenção; • Identificar os diferentes monstros das cores; • Identificar as diferentes emoções; • Associar as cores dos monstros às emoções; • Expressa as suas emoções e sentimentos; • Reconhece as emoções e sentimentos dos outros; • Ter consciência de si e do outro. 	Utilização do dado das emoções para mostrar o que estão a sentir naquele momento e explicar o porquê.	Dado das emoções.
	Comunicação Oral.	Usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar eficazmente.			
Área da Formação Pessoal e Social	Construção da identidade e da autonomia	<p>Conhecer e aceitar as suas características pessoais;</p> <p>Reconhecer e valorizar laços de pertença social.</p>			
Observações/ Avaliação da Atividade					
<ul style="list-style-type: none"> • As crianças mais novas demoravam mais tempo a explorar o dado e a escolher a emoção, do que as crianças mais velhas; • A maioria das crianças do grupo escolheram emoções como: amor e felicidade; • Algumas crianças não sabiam responder o porquê de terem escolhido aquela imagem que correspondia a uma certa emoção; • Entre as respostas, as mais dadas foram “Porque vim para a escola”, “Porque tinha saudades dos meus amigos”. 					

Atividade: Dado das emoções

Data: 04 e 05 de janeiro de 2022

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Ouve as indicações com atenção	X	X	X	X		X		X		X	X	X	X		X	X	X	X		X		X
Identificar os diferentes monstros das cores	X	X			X	X		X	X	X	X		X	X	X		X		X	X		X
Identificar as diferentes emoções	X		X		X	X		X	X	X		X		X	X		X		X			X
Relaciona as emoções aos monstros das cores	X	X				X	X	X	X		X		X			X	X	X		X		X
Expressa as suas emoções e sentimentos			X		X		X	X		X	X		X	X	X	X	X		X			
Justifica a sua escolha		X	X		X		X	X	X		X		X	X		X	X			X		X

Atividade: Criação do monstro das cores individuais

Data: 05 de janeiro de 2022

Área de Conteúdo	Domínio/ Subdomínio	Aprendizagens a promover	Competências a desenvolver	Descrição da Atividade	Recursos
Área de Expressão e Comunicação	Domínio da Educação Artística: Subdomínio das Artes Visuais	Desenvolver capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas.	<ul style="list-style-type: none"> • Atenção plena; • Manter-se concentrado na atividade; • Ouvir as indicações com atenção; • Reconhecer as cores que representam cada emoção; 	<p>Distribuição de folhas com a silhueta do monstro a preto e branco;</p> <p>Pintura do monstro das cores das emoções do livro;</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lápis de cor; • Canetas de feltro; • Folhas A4 com os monstros.
Área de Formação Pessoal e Social	Independência e autonomia	Ir adquirindo a capacidade de fazer escolhas, tomar decisões e assumir responsabilidades, tendo em conta o seu bem estar e o dos outros.	<ul style="list-style-type: none"> • Trabalhar a imaginação e a criatividade; • Explorar vários materiais e cores. 	Utilizar vários materiais, texturas e cores na pintura.	
Observações/ Avaliação da Atividade					
<ul style="list-style-type: none"> • O grupo não demonstrou dificuldades na criação/decoração do monstro das cores individual; • A maioria das crianças pintou o seu monstro de rosa ou amarelo, que correspondia ao monstro do amor e da felicidade, respetivamente. 					

Atividade: Criação do monstro das cores individuais

Data: 05 de janeiro de 2022

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Mantem-se concentrado na atividade	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X		X		X
Ouve as indicações com atenção	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X		X
Reconhece as diferentes emoções	X		X		X	X		X	X	X		X		X	X	X	X	X	X		X	X
Reconhece os diferentes monstros das cores	X	X		X		X	X	X	X		X		X			X	X	X		X	X	X
Relaciona as cores a cada emoção	X		X	X	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X		X		X	
Utiliza vários materiais e cores		X					X		X		X			X								X
Usa a sua imaginação e criatividade	X		X	X		X		X	X			X			X		X	X			X	

Atividade: Jogo Teia de emoções

Data: 06 de janeiro de 2022

Área de Conteúdo	Domínio/ Subdomínio	Aprendizagens a promover	Competências a desenvolver	Descrição da Atividade	Recursos
Área de Formação Pessoal e Social	Construção de identidade e da autoestima.	Conhecer e aceitar as suas características.	<ul style="list-style-type: none"> • Atenção plena; • Manter-se concentrado na atividade; • Ouvir as indicações com atenção; • Reconhece as diferentes emoções; • Expressa as suas emoções e sentimentos; • Reconhece as emoções e sentimentos dos outros; • Ter consciência de si e do outro. 	<p>Em silêncio sentar no tapete de pernas cruzadas em forma de meia lua.</p> <p>Utilizar as emoções do livro <i>Monstro das Cores</i> em frases sobre os colegas (ex: fico feliz quando o João brinca comigo).</p> <p>Utilizar emoções positivas e negativas em frases sobre os colegas.</p> <p>Passar o fio de lã no dedo do colega citado na frase.</p> <p>No final todos ficam ligados pelo fio de lã criando uma teia de emoções.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Tapete; • Novelo de lã.
Observações/ Avaliação da Atividade					
<ul style="list-style-type: none"> • No jogo da Teia de Emoções as crianças mais novas mostraram mais dificuldade em perceber a atividade; • A frase mais usada entre as crianças para utilizar o sentimento de felicidade: “Gosto quando X brinca comigo”; • As crianças não utilizaram muitas emoções negativas nas frases sobre os colegas; • Algumas crianças tiveram dificuldade em ficarem sossegadas e sentadas a ouvir os colegas; • As crianças mais novas utilizaram mais frases como “Gosto” ou “Não gosto”. 					

Atividade: Jogo Teia de emoções

Data: 06 de janeiro de 2022

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Senta-se de pernas cruzadas em silêncio	X	X	X	X		X		X		X	X	X	X		X	X	X	X		X		X
Ouve as indicações com atenção	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X
Reconhece as diferentes emoções	X	X	X		X	X		X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
Expressa as suas emoções e sentimentos	X	X		X		X	X	X	X	X	X		X			X	X	X		X		X
Reconhece as emoções e sentimentos dos outros	X	X	X	X	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X		X		X	
Associa uma emoção a um colega	X	X	X				X	X	X	X			X	X		X	X		X	X		X

Atividade: Leitura da história *Onde começa a felicidade*

Data: 11 de janeiro de 2022

Área de Conteúdo	Domínio/ Subdomínio	Aprendizagens a promover	Competências a desenvolver	Descrição da Atividade	Recursos
Área de Expressão e Comunicação	Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita: Prazer e motivação para ler e escrever.	Compreender que a leitura e a escrita são atividades que proporcionam prazer e satisfação; Estabelecer razões pessoais para envolver com a leitura.	<ul style="list-style-type: none"> • Atenção plena; • Identificar a emoção retratada no livro; • Identifica a cor da felicidade; • Nomear o que deixava a personagem principal do livro feliz; • Ouvir a história com atenção; • Participar na conversa sobre o livro. 	<p>Leitura do livro <i>Onde começa a felicidade</i> de Eva Eland;</p> <p>Conversa com as crianças sobre o livro;</p> <p>Cada criança nomeia o que as deixa felizes, como objetos, pessoas ou lugares.</p>	Livro <i>Onde começa a felicidade</i> de Eva Eland.
	Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita: Comunicação Oral.	Compreender mensagens orais em situações diversas de comunicação; Usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar eficazmente.			
	Área da Formação Pessoal e Social	Construção da identidade e da autonomia Conhecer e aceitar as suas características pessoais; Reconhecer e valorizar laços de pertença social.			
Observações/ Avaliação da Atividade					
<ul style="list-style-type: none"> • As crianças ouviram a história atentamente e respondiam às perguntas colocadas durante a leitura da mesma; • A leitura deste livro foi realizado da parte da manhã, o que não resultou muito bem; • Algumas crianças chegaram durante a leitura do livro o que perturbou a leitura e a linha condutora; • Não houve dificuldade por parte das crianças em nomear o que deixava cada uma das crianças felizes. 					

Atividade: Leitura da história *Onde começa a felicidade*

Data: 11 de janeiro de 2022

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Ouve a história com atenção	X	X	X	X		X		X		X	X	X	X		X	X	X	X		X		X
Identifica que felicidade é uma emoção	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X
Identifica a cor da felicidade	X		X		X	X		X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
Nomeia as ações que deixa a personagem principal feliz	X	X		X		X	X	X	X		X		X			X	X	X		X	X	X
Participar na conversa sobre o livro	X		X	X	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X		X		X	

Atividade: Mapa da felicidade

Data: 12 e 13 de janeiro de 2022

Área de Conteúdo	Domínio/ Subdomínio	Aprendizagens a promover	Competências a desenvolver	Descrição da Atividade	Recursos
Área de Expressão e Comunicação	Domínio da Educação Artística: Subdomínio das Artes Visuais	Desenvolver capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas.	<ul style="list-style-type: none"> • Atenção plena; • Manter-se concentrado na atividade; • Ouvir as indicações com atenção; • Identificar a felicidade como uma emoção; • Desenha a sua felicidade; • Trabalhar a imaginação e a criatividade; • Explorar vários materiais e cores. 	<p>Distribuição os pedaços de papel branco do mapa individualmente;</p> <p>Desenho individual do que faz cada uma das crianças feliz;</p> <p>Utilizar vários materiais, texturas e cores na pintura;</p> <p>Colagem de cada um dos pedaços numa cartolina formando um coração.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lápis de cor; • Canetas de feltro; • Folha A5 com o mapa; • Tesouras; • Cartolina; • Colas.
Observações/ Avaliação da Atividade					
<ul style="list-style-type: none"> • A atividade do mapa da felicidade é da sequência do livro “Onde começa a felicidade”; • O grupo não demonstrou dificuldade em executar a atividade; • Esta atividade foi realizada em vários dias porque haviam sempre crianças a faltar que não tinham realizado a atividade; • Algumas crianças desenharam brinquedos, outras os pais e animais de estimação. 					

Atividade: Mapa da felicidade

Data: 12 e 13 de janeiro de 2022

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Ouve as indicações com atenção	X	X	X			X		X		X	X	X	X		X	X	X	X		X		X
Identifica felicidade como uma emoção	X	X			X	X		X		X	X	X	X	X	X		X		X	X		X
Ilustra a sua felicidade	X		X		X	X		X		X		X		X	X	X	X		X		X	X
Usa a imaginação e criatividade	X	X				X	X	X			X		X			X	X	X		X	X	X
Utiliza vários materiais e cores	X		X		X		X	X		X	X		X	X	X	X	X		X		X	

Atividade: Leitura da história *Nuvens na cabeça*

Data: 14 de janeiro de 2022

Área de Conteúdo	Domínio/ Subdomínio	Aprendizagens a promover	Competências a desenvolver	Descrição da Atividade	Recursos
Área de Expressão e Comunicação	Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita:	Compreender que a leitura e a escrita são atividades que proporcionam prazer e satisfação;	<ul style="list-style-type: none"> • Atenção plena; • Ouvir a história com atenção; • Identificar a emoção retratada no livro; • Identificar a cor da raiva; • Nomear o que deixava a personagem principal do livro triste; • Nomear o que a personagem principal do livro fazia para ficar feliz; • Participar na conversa sobre o livro. 	Leitura do livro <i>Leitura da história Nuvens na cabeça</i> de Susana Amorim;	Livro <i>Leitura da história Nuvens na cabeça</i> de Susana Amorim.
	Prazer e motivação para ler e escrever.	Estabelecer razões pessoais para envolver com a leitura.		Conversa com as crianças sobre o livro.	
	Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita:	Compreender mensagens orais em situações diversas de comunicação;		Cada criança nomeia o que as deixa triste;	
	Comunicação Oral.	Usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar eficazmente.		Escrever numa folha de papel o que foi dito pelas crianças;	
Área da Formação Pessoal e Social	Construção da identidade e da autonomia	Conhecer e aceitar as suas características pessoais;		Encontrar soluções em grupo para tudo o que foi dito pelas crianças anteriormente.	
		Reconhecer e valorizar laços de pertença social.			

Observações/ Avaliação da Atividade

- As crianças ouviram a história atentamente e respondiam às perguntas colocadas durante a leitura da mesma;
- Não houve dificuldade por parte das crianças em nomear o que as deixava triste;
- Em grupo foi possível encontrar várias soluções para tudo o que as crianças nomearam que as deixavam tristes.

Atividade: Leitura da história *Nuvens na cabeça*

Data: 14 de janeiro de 2022

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Ouve a história com atenção	X	X	X	X		X		X		X	X	X	X		X	X	X	X		X		X
Identifica a tristeza como uma emoção	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X
Identifica a cor da tristeza	X	X	X		X	X		X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
Nomeia o que deixa a personagem principal triste	X	X	X	X		X	X	X	X		X		X			X	X	X	X	X	X	X
Nomeia o que deixa a personagem principal feliz	X		X	X	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X		X		X	
Participar na conversa sobre o livro	X	X	X		X		X	X	X		X		X	X		X	X			X		X

Atividade: Visualização do vídeo da história *Tenho Medo*

Data: 19 de janeiro de 2022

Área de Conteúdo	Domínio/ Subdomínio	Aprendizagens a promover	Competências a desenvolver	Descrição da Atividade	Recursos
Área de Expressão e Comunicação	Domínio da Educação Artística – Subdomínio das Artes Visuais	Apreciar diferentes manifestações de artes visuais, a partir da observação de várias modalidades expressivas (vídeo), expressando a sua opinião e leitura crítica.	<ul style="list-style-type: none"> • Atenção plena; • Identificar a emoção retratada no vídeo; • Identificar a cor do medo; • Nomear os medos que a personagem da história tinha; • Nomear os medos de cada criança; • Ouvir e visualizar a história com atenção; • Participar na conversa sobre a história. 	<p>Visualização do vídeo da história <i>Tenho Medo</i> de Brian Moses.</p> <p>Cada criança nomeia os seus medos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Computador; • Vídeo; • Colunas.
Área da Formação Pessoal e Social	Construção da identidade e da autonomia	<p>Conhecer e aceitar as suas características pessoais;</p> <p>Reconhecer e valorizar laços de pertença social.</p>			
Observações/ Avaliação da Atividade					
<ul style="list-style-type: none"> • As crianças visualizaram o vídeo com entusiasmo e curiosidade; • A visualização de uma história em formato de vídeo cativou a atenção das crianças; 					

Atividade: Visualização do vídeo da história *Tenho Medo*

Data: 19 de janeiro de 2022

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Ouve e visualiza o vídeo com atenção	X	X	X	X		X	X	X		X	X	X	X		X	X	X	X		X		X
Identifica o medo como emoção	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X
Identifica a cor do medo	X		X		X	X	X	X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
Nomeia os medos da personagem da história	X	X		X		X	X	X	X		X		X			X	X	X		X	X	X
Nomeia os seus medos	X		X	X	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X		X		X	
Participa na conversa sobre a história	X	X	X		X		X	X	X		X		X	X		X	X			X		X

Atividade: O meu medo

Data: 19 de janeiro de 2022

Área de Conteúdo	Domínio/ Subdomínio	Aprendizagens a promover	Competências a desenvolver	Descrição da Atividade	Recursos
Área de Expressão e Comunicação	Domínio da Educação Artística – Subdomínio das Artes Visuais	Desenvolver capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas.	<ul style="list-style-type: none">• Atenção plena;• Ouvir as indicações com atenção;• Nomear os medos de cada criança;• Ilustrar os seus medos;• Trabalhar a imaginação e a criatividade;	Cada criança nomeia os seus medos; Desenhar em folhas de jornal os medos; Cada criança coloca a folha de jornal com o desenho no recipiente com água.	<ul style="list-style-type: none">• Folhas de jornal;• Canetas de cor;• Lápis de cor;• Recipiente de plástico;• Água.
Área da Formação Pessoal e Social	Construção da identidade e da autonomia	Conhecer e aceitar as suas características pessoais; Reconhecer e valorizar laços de pertença social.	<ul style="list-style-type: none">• Explorar vários materiais e cores;• Manipular a folha de jornal e transformar o medo em algo novo;		
Observações/ Avaliação da Atividade					
<ul style="list-style-type: none">• No início uma das crianças respondeu que não tinha medo de nada, mas no final descobriu que tinha um medo;• As crianças mostraram entusiasmo em poder desenhar os seus medos;• Houve curiosidade por parte das crianças em colocar os jornais no recipiente com água;• As crianças mostraram-se maravilhados ao ver o que acontecia ao papel quando se colocava dentro de água e ao perceberem que os seus medos foram-se desfazendo e transformando.					

Atividade: O meu medo

Data: 19 de janeiro de 2022

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Ouve as indicações com atenção	X	X	X	X		X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X		X		X
Nomeia os seus medos	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X
Ilustra os seus medos	X		X		X	X		X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
Usa a imaginação e criatividade	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X		X	X	X		X	X	X
Explorar vários materiais e cores	X		X	X	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X		X		X	
Manipula a folha de jornal e transforma o medo em algo novo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Atividade: Leitura da história *Era uma vez uma raiva*

Data: 20 de janeiro de 2022

Área de Conteúdo	Domínio/ Subdomínio	Aprendizagens a promover	Competências a desenvolver	Descrição da Atividade	Recursos
Área de Expressão e Comunicação	Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita: Prazer e motivação para ler e escrever.	Compreender que a leitura e a escrita são atividades que proporcionam prazer e satisfação; Estabelecer razões pessoais para envolver com a leitura.	<ul style="list-style-type: none"> • Atenção plena; • Ouvir a história com atenção; • Identificar a emoção retratada no livro; • Associar a emoção do livro à cor do livro do <i>Monstro das Cores</i>; • Relacionar a raiva a atitudes negativas; • Reconhece que a raiva pode ser alimentada ou não; • Participar na conversa sobre o livro. 	<p>Leitura da história <i>Era uma vez uma raiva</i> de Blandina Franco;</p> <p>Conversa com as crianças sobre o livro.</p>	Livro <i>Era uma vez uma raiva</i> de Blandina Franco.
	Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita: Comunicação Oral.	Compreender mensagens orais em situações diversas de comunicação; Usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar eficazmente.			
Área da Formação Pessoal e Social	Construção da identidade e da autonomia	Conhecer e aceitar as suas características pessoais; Reconhecer e valorizar laços de pertença social.			

Observações/ Avaliação da Atividade

- As crianças ouviram a história atentamente e respondiam às perguntas colocadas durante a leitura da mesma;
- Através da história as crianças conseguiram compreender mais facilmente que podemos alimentar a nossa raiva ou tentar controlá-la;
- Muitas das crianças reconheceram que alimentam a sua raiva quando se chateiam com os amigos ou com os pais.

Atividade: Leitura da história *Era uma vez uma raiva*

Data: 20 de janeiro de 2022

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Ouve a história com atenção	X	X	X	X		X		X		X	X	X	X		X	X	X	X		X		X
Identifica a emoção raiva	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X
Identifica a cor da raiva	X		X		X	X		X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
Relaciona a raiva a atitudes negativas	X	X		X		X	X	X	X		X		X			X	X	X		X	X	X
Participa na conversa sobre a história	X		X	X	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X		X		X	
Reconhece que a raiva pode ser alimentada	X	X	X		X		X	X	X		X		X	X		X	X			X		X

Atividade: O que podemos fazer para acalmar quando estamos com raiva

Data: 20 de janeiro de 2022

Área de Conteúdo	Domínio/ Subdomínio	Aprendizagens a promover	Competências a desenvolver	Descrição da Atividade	Recursos
Área de Expressão e Comunicação	Domínio da Linguagem Oral e Abordagem à Escrita: Comunicação Oral.	Compreender mensagens orais em situações diversas de comunicação; Usar a linguagem oral em contexto, conseguindo comunicar eficazmente.	<ul style="list-style-type: none"> • Atenção plena; • Ouvir as indicações com atenção; • Relacionar a raiva a atitudes negativas; • Nomear formas para acalmar quando sentimos raiva; • Trabalhar a imaginação e a criatividade; • Explorar vários materiais e cores; 	Em grupo nomear o que podemos fazer para acalmar quando estamos com raiva;	<ul style="list-style-type: none"> • Cartolina; • Folhas de papel; • Canetas; • Cola; • Tesoura.
	Domínio da Educação Artística – Subdomínio das Artes Visuais	Desenvolver capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas.		Escrever nas folhas de papel; Cortar e colar na cartolina; Desenhos para ilustrar na cartolina.	
Área da Formação Pessoal e Social	Construção da identidade e da autonomia	Conhecer e aceitar as suas características pessoais; Reconhecer e valorizar laços de pertença social.			

Observações/ Avaliação da Atividade

- Todas as crianças conseguiram nomear o que as deixava com raiva;
- As crianças mais velhas não tiveram dificuldade em nomear formas para acalmar/controlar a raiva;
- As crianças mais novas ilustraram o que foi nomeado como formas para acalmar/controlar a raiva;
- Enquanto que as crianças mais velhas escreveram.

Atividade: O que podemos fazer para acalmar quando estamos com raiva

Data: 20 de janeiro de 2022

Grelhas de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Ouve as indicações com atenção	X	X	X	X		X		X		X	X	X	X		X	X		X		X		X
Identifica a emoção raiva	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X				X	X		X
Nomeia o que pode deixar com raiva	X		X		X	X		X	X	X		X		X	X	X			X		X	X
Nomeia formas para controlar a raiva	X	X		X		X	X	X	X		X		X			X		X		X	X	X
Usa a imaginação e criatividade	X		X	X	X	X	X	X		X	X		X	X	X	X			X		X	
Explora vários materiais e cores	X	X	X		X	X	X	X	X		X		X	X		X				X		X

Atividade: Fabrica das emoções

Data: 21, 26 e 27 de janeiro de 2022

Área de Conteúdo	Domínio/ Subdomínio	Aprendizagens a promover	Competências a desenvolver	Descrição da Atividade	Recursos
Área de Expressão e Comunicação	Domínio da Educação Artística: Subdomínio das Artes Visuais	Desenvolver capacidades expressivas e criativas através de experimentações e produções plásticas.	<ul style="list-style-type: none"> • Atenção plena; • Manter-se concentrado na atividade; • Ouvir as indicações com atenção; • Identificar as diferentes emoções; • Associar emoções positivas a desenhos positivos; • Associar emoções negativas a desenhos negativos; • Transformar as emoções positivas em emoções positivas; • Trabalhar a imaginação e a criatividade; • Explorar vários materiais e cores. 	<p>Utilizar uma caixa de papelão e pintar utilizando várias cores das emoções do livro <i>Monstro das Cores</i>;</p> <p>Cortar, colar e decorar a caixa de papelão para se tornar a fábrica das emoções;</p> <p>Utilizar pedaços de papel para fazer desenhos associados a emoções positivas como felicidade, amor e calma;</p> <p>Colocar os pedaços de papel de um lado da caixa;</p> <p>Experimentar a fábrica das emoções com as crianças, explicando como esta funciona.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lápis de cor; • Canetas de feltro; • Folhas A4; • Tesouras; • Tintas; • Pincéis; • Caixa de papelão; • Cola.
Observações/ Avaliação da Atividade					
<ul style="list-style-type: none"> • Não houve dificuldade em realizar esta atividade; • As crianças gostaram de pintar a caixa e decorar a mesma, como também de fazer os desenhos associados a emoções positivas; • As crianças mais novas tiveram mais dificuldade em perceber como funciona a fábrica de emoções; 					

- No geral o grupo mostrou curiosidade pela fábrica de emoções e por experimentar a mesma.

Atividade: Fabrica das emoções

Data: 21, 26 e 27 de janeiro de 2022

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
Ouve as indicações com atenção	X	X	X	X		X		X		X	X	X	X		X	X	X	X		X		X
Identificar as diferentes emoções	X	X		X	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X		X	X		X	X
Usa a imaginação e criatividade	X		X		X	X		X	X	X		X		X	X	X	X		X		X	X
Explorar vários materiais e cores	X	X		X		X	X	X	X		X		X			X	X	X		X	X	X
Associa emoções positivas a desenhos positivos	X		X	X	X		X	X		X	X		X	X	X	X	X		X		X	
Associa emoções negativas a desenhos negativos	X	X	X		X		X	X	X		X		X	X		X	X			X		X
Transforma as emoções negativas em emoções positivas	X		X							X						X						X

Apêndice IV. Planificações e Grelhas de Observação em contexto de Ensino do 1º Ciclo do Ensino Básico

Atividade: Meditação– exercícios de relaxamento e respiração

Data: 04 de maio de 2023

Competências a desenvolver	Descrição da atividade	Materiais	Avaliação
<ul style="list-style-type: none"> • Atenção Plena; • Movimentos de Consciência Plena; • Ouvir as indicações com atenção; • Ouvir a história com atenção; • Manter-se concentrado e de olhos fechados; • Manter-se relaxado e com o corpo imóvel; • Tomar consciência do seu corpo; • Conseguir controlar a sua respiração; • Acreditar nas suas capacidades; • Ter consciência de si e dos outros; • Trabalhar a imaginação 	<p>Colocar os braços em cima da mesa, pousar a cabeça em cima dos braços e fechar os olhos;</p> <p>Inspirar e expirar à medida que se sente o corpo mais leve e relaxado;</p> <p>Imaginar um local onde se queria estar, um lugar feliz, um lugar calmo;</p> <p>Começar a sentir de novo o corpo pesado e abrir os olhos.</p>	<p>Não são precisos materiais.</p>	<p>Concentra-se no momento;</p> <p>Mantém-se em silêncio;</p> <p>Segue as indicações do adulto.</p>
Observações			
<ul style="list-style-type: none"> • No início alguns alunos tiveram dificuldade em manter-se de olhos fechados e concentrados na sua respiração; • Alguns alunos adormeceram durante a realização da atividade de tão relaxados que se sentiram; • A turma ficou mais calma depois da realização da atividade. 			

Atividade: Meditação– exercícios de relaxamento e respiração

Data: 04 de maio de 2023

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Permanece sentado em silêncio	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Ouve as indicações com atenção	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Mantem-se concentrado e de olhos fechados	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Mantem-se relaxado e com o corpo imóvel	X		X				X	X	X	X	X	X			X		X		X	X
Controla a respiração	X		X			X		X	X	X	X	X		X			X	X		
Utiliza a sua imaginação	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Atividade: Jogos dramáticos

Data: 18 de abril e 2 de maio de 2023

Área Curricular	Domínio	Conhecimentos, Capacidades e atitudes	Competências a desenvolver	Descrição da atividade	Materiais
Português	Oralidade	<p>Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras;</p> <p>Gerir adequadamente a tomada de vez na comunicação oral, com respeito pelos princípios da cooperação e cortesia;</p> <p>Usar a palavra para exprimir opiniões e partilhar ideias.</p>	<p>Identificar emoções e sentimentos;</p> <p>Expressar sentimentos de forma construtiva;</p> <p>Respeitar os sentimentos dos outros.</p>	<p>Divisão da turma em 4 grupos;</p> <p>Pedir a cada grupo para criar uma história de comédia;</p> <p>Cada grupo apresenta a sua história para a turma;</p> <p>Transformar a história de comédia numa história dramática;</p> <p>Cada grupo apresenta a sua história para a turma;</p> <p>Conversa em turma sobre as histórias criadas pelos grupos e sobre as emoções e sentimentos expressados.</p>	- Adereços.
Expressão Dramática	Apropriação e Reflexão	<p>Identificar diferentes estilos e géneros convencionais de teatro (comédia, drama...);</p> <p>Reconhecer a dimensão multidisciplinar do teatro, identificando relações com outras áreas e áreas de conhecimento.</p>			

Cidadania	Emoções				
Observações/avaliação					
<ul style="list-style-type: none"> • Não houve dificuldade na realização desta atividade; • Os alunos foram criativos e criaram histórias diferentes e algumas baseadas em situações do dia-a-dia; • Os alunos conseguiram com sucesso expressar as histórias de acordo com o género pedido; • Alguns alunos levaram adereços o que deu mais personalidade à sua história. 					

Atividade: Jogos dramáticos

Data: 18 de abril e 2 de maio de 2023

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Ouve as indicações com atenção	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
Cria histórias de diversos géneros	X	X	X	X		X	X	X	X	X		X	X		X		X		X	X
Transforma histórias de comédia em histórias dramáticas	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	
Expressa emoções e sentimentos de acordo com a história pedida	X		X	X		X		X	X		X	X		X			X	X		
É criativo	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Atividade: Jogo “Quem é quem?”

Data: 4 de maio de 2023

Área Curricular	Domínio	Conhecimentos, Capacidades e atitudes	Competências a desenvolver	Descrição da atividade	Materiais	
Português	Oralidade	Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras;	Atenção plena;	Desenho em folhas brancas distribuídas auto retrato;	Folhas de papel brancas; Material de pintura.	
		Gerir adequadamente a tomada de vez na comunicação oral, com respeito pelos princípios da cooperação e cortesia;	Autoconhecimento;			Escolher alguns desenhos e em turma tentar descobrir qual é o colega;
		Usar a palavra para exprimir opiniões e partilhar ideias.	Identificar diferentes emoções;			Identificar as sensações e emoções primárias e complexas/secundárias;
Educação Artística – Artes Visuais	Experimentação e Criação	Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão.	Compreender o valor das diferentes emoções;	Identificar as principais emoções observadas nos auto retratos.		
		Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas.	Expressar sentimentos de forma construtiva;			
Cidadania	Saúde Mental e Prevenção da Violência	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional.	Respeitar os sentimentos dos outros;			
	Emoções					

Observações/avaliação
<ul style="list-style-type: none"> • Não houve dificuldades a realizar esta atividade; • Os alunos identificaram muitos dos seus colegas facilmente; • Identificaram as principais emoções sem qualquer dificuldade.

Atividade: Jogo “Quem é quem?”

Data: 4 de maio de 2023

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Mantem-se concentrado na atividade	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
Ouve as indicações com atenção	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
Reconhece as diferentes emoções	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Utiliza vários materiais e cores	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Usa a sua imaginação e criatividade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Atividade: Pintura ao som de música calma

Data: 11 de maio de 2023

Área Curricular	Domínio	Conhecimentos, Capacidades e atitudes	Competências a desenvolver	Descrição da atividade	Materiais
Educação Artística – Artes Visuais	Experimentação e Criação	Integrar a linguagem das artes visuais, assim como várias técnicas de expressão. Manifestar capacidades expressivas e criativas nas suas produções plásticas.	Atenção plena; Autoconhecimento; Expressar sentimentos de forma construtiva; Mantém o foco e concentração na atividade que esta a realizar. Mantém-se calmo durante a realização da atividade.	Foram distribuídas folhas de papel cavalinho a cada aluno; De seguida foi pedido que pintassem com as cores que desejassem; Depois passaram por cima a tinta da china; Por fim, fizeram desenhos raspando a tinta da china; Foi colocada música calma no computador durante a realização da atividade.	Folhas de papel cavalinho; Material de pintura.
Cidadania	Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional.			
Observações/avaliação					

- Não houve dificuldades a realizar esta atividade;
- Foi uma das atividades mais apreciadas pelos alunos;
- A concentração e foco foi notória;
- Foram muito criativos nos seus trabalhos;
- Conseguiram realizar a atividade com mais rapidez.
-

Atividade: Pintura ao som de música

Data: 11 de maio e 15 de junho de 2023

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Mantem-se concentrado na atividade	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
Ouve as indicações com atenção	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
Usa a sua imaginação e criatividade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Permanece calmo	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Atividade: “Os medos e perigos do 2º ciclo”

Data: 12 de maio

Área Curricular	Domínio	Conhecimentos, Capacidades e atitudes	Competências a desenvolver	Descrição da atividade	Materiais
Português	Oralidade	Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras; Gerir adequadamente a tomada de vez na comunicação oral, com respeito pelos princípios da cooperação e cortesia; Usar a palavra para exprimir opiniões e partilhar ideias.	Identificar receios e perigos; Descobrir técnicas para superar os receios e lidar com os perigos; Expressar sentimentos de forma construtiva; Respeitar os sentimentos dos outros;	Conversa em turma sobre o próximo ano letivo e a passagem para o 5º ano de escolaridade; Os alunos expressaram os seus receios sobre o 5º ano e a ida para o 2º ciclo, como o bullying e as drogas; Produção de texto em sensibilização sobre o tema do bullying, as drogas e o que fazer nessas situações.	Caderno; Material de escrita; Computador; Internet.
Estudo do Meio	Tecnologia	Reconhecer a importância da evolução tecnológica para a evolução da sociedade.			
Cidadania	Saúde Mental e Prevenção da Violência Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional;			

Observações/avaliação					
<ul style="list-style-type: none"> • Não houve dificuldade na realização desta atividade; • Os alunos partilharam vários receios sobre o 2º ciclo; • A turma partilhou histórias vivenciadas na escola do 2º ciclo com alunos mais velhos; 					

Atividade: “Os medos e perigos do 2º ciclo”

Data: 12 de maio de 2023

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Mantem-se concentrado na atividade	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
Ouve as indicações com atenção	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		X	X
Identifica e reconhece receios		X	X			X		X	X	X	X	X	X			X	X		X	

Identifica e reconhece perigos		X		X			X		X	X				X			X			
Descobre técnicas para superar os receios e lidar com os perigos.	X		X	X		X				X						X				
Usa a sua imaginação e criatividade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Atividade: Pote dos pensamentos

Data: 26 de maio de 2023

Área Curricular	Domínio	Conhecimentos, Capacidades e atitudes	Competências a desenvolver	Descrição da atividade	Materiais
-----------------	---------	---------------------------------------	----------------------------	------------------------	-----------

Português	Oralidade	<p>Falar com clareza e articular de modo adequado as palavras;</p> <p>Gerir adequadamente a tomada de vez na comunicação oral, com respeito pelos princípios da cooperação e cortesia;</p> <p>Usar a palavra para exprimir opiniões e partilhar ideias.</p>	<p>Identificar receios e ansiedades;</p> <p>Descobrir técnicas para superar os medos e lidar com os ansiedades;</p> <p>Expressar sentimentos de forma construtiva;</p> <p>Respeitar os sentimentos dos outros;</p>	<p>Conversa com os alunos sobre os medos e ansiedades partilhados anteriormente pelos mesmos.</p> <p>Distribuir pedaços de papel e pedir para os alunos escreverem sentimentos e pensamentos sobre o teatro musical;</p> <p>Colocar os pedaços de papel dentro de um pote;</p> <p>Cada aluno lê em voz alta um pedaço de papel, à vez, para a turma;</p>	<p>Material de escrita;</p> <p>Pedaços de papel;</p> <p>Pote.</p>
	Escrita	<p>Usar frases complexas;</p>			

Cidadania	Emoções	Desenvolver o autoconhecimento na sua dimensão emocional;			
Observações/avaliação					
<ul style="list-style-type: none"> • Não houve dificuldade na realização desta atividade; • Os alunos mostraram uma grande capacidade de partilha de pensamentos e sentimentos. 					

Atividade: Pote dos pensamentos

Data: 26 de maio de 2023

Grelha de observação direta

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
Mantem-se concentrado na atividade	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

Ouve as indicações com atenção	X	X		X	X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	X		X	X
Identifica e reconhece emoções e sentimentos		X	X		X	X		X	X	X	X	X	X		X	X	X	X	X	
Descreve sentimentos e/ou pensamentos	X	X		X	X		X		X	X		X		X	X		X		X	
Partilha com a turma	X		X	X	X	X			X	X		X			X	X		X		