

Monitorização #CresCer

Objetivos a atingir com a medida:

- Reduzir a conflitualidade, prevenindo situações de indisciplina, através de práticas motivadoras da aprendizagem.
- Estimular nos alunos as competências associadas ao Desenvolvimento Pessoal e Social e de Relacionamento Interpessoal, previstas no Perfil dos Alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória.
- Promover uma cultura participativa, alicerçada nos valores humanistas e na educação para a cidadania.

Atividades desenvolvidas no âmbito da medida:

a) Programa de Mindfulness

Programa de gestão da atenção plena e das emoções aplicado a alunos de 5º, 6º e 7º anos implementado pela psicóloga em articulação com o Diretor de Turma, onde foram trabalhadas formas de gestão de resolução de problemas e diferentes técnicas de relaxamento.

- Potencialidades:
 - o Oportunidade para a exploração de diferentes técnicas de mindfulness e formas de as utilizar em situações do quotidiano;
 - o Promoção de uma maior autorregulação emocional e da sintomatologia ansiosa despoletada pela situação pandémica;
 - o Promoção de relações interpessoais saudáveis e empáticas.
- Constrangimentos:
 - o Os períodos de confinamento e/ou isolamento ao longo do ano letivo exigiram uma recalendarização e readaptação de algumas das atividades.
 - o Por constrangimentos de horário e fruto dos períodos de confinamento, as turmas de 6º ano não beneficiaram do programa completo.
- Avaliação da atividade: Verificou-se uma adesão positiva pela maioria dos alunos e por isso considera-se que foi desenvolvida com sucesso, sendo importante dar continuidade no próximo ano letivo, trabalhando numa ótica de prevenção primária.

b) Programa de Mentoria

Programa desenvolvido junto dos alunos do 7º ao 12º ano, incidindo nos seguintes temas: competências de estudo autónomo, competências sócio emocionais e de interação social, valorização pessoal e do grupo de pares;

- Potencialidades:

- o Entreajuda entre os diferentes alunos;
- o Estimulação da criatividade e estratégias de resolução de problemas;
- o Fortalecimento de relações interpessoais;
- o Prevê-se uma melhoria nos resultados da aprendizagem.

- Constrangimentos:

- o Pouco tempo de aplicação (foi realizado durante 3º período letivo);
- o Reduzida aplicação entre ciclos dadas as incompatibilidades de horários;
- o Decorrente do cansaço inerente ao sistema online, verificou-se pouca participação nas reuniões semanais com os responsáveis pelo programa de mentoria.

- Avaliação da atividade: Considera-se ter sido uma atividade bastante positiva, quer para mentores, quer para mentorandos. Em alguns casos, constatou-se a formalização de algumas práticas já implementadas entre os alunos. Destaca-se a importância de dar continuidade no próximo ano verificando a possibilidade de alargar a outros níveis de ensino e/ou a outros domínios, tais como, a integração de novos alunos no agrupamento/turmas.

c) Dinamização de assembleias de delegados de turma

Dinamização da atividade, nos termos do Regulamento Interno do Agrupamento, promovendo a identificação de situações de conflitualidade, obstáculos à aprendizagem e apresentar propostas de ação para as superar. Trabalho desenvolvido com os delegados e subdelegados do 1º ao 12º ano.

- Potencialidades:

- o Proporcionar um espaço de comunicação direto, aberto e inclusivo;
- o Desenvolvimento do pensamento crítico sobre problemáticas identificadas em contexto escolar;
- o Estimulação da reflexão acerca de estratégias inovadoras para a resolução de problemas.

- Constrangimentos:

- o Diminuição da interação entre os alunos, uma vez que as sessões foram dinamizadas online;

O Menor participação no final do ano letivo decorrente do cansaço verificado junto dos alunos.

- Avaliação da atividade: Considera-se ter sido uma atividade bastante positiva, uma vez que foi possível aumentar a participação e envolvimento dos alunos nas questões relacionadas com o contexto escolar e as relações interpessoais. Considera-se fundamental dar continuidade no próximo ano letivo.

Reflexão crítica

Após análise e reflexão sobre as atividades enumeradas anteriormente, e considerando as limitações inerentes à situação pandémica vivida, considera-se terem sido alcançados os objetivos propostos, nomeadamente, a aquisição de competências de autorregulação emocional e do comportamento. No próximo ano letivo, será importante poder dar continuidade ao trabalho desenvolvido e explorar a identificação de outras necessidades emergentes. A importância de ouvir os alunos, desenvolver competências de cidadania e intervenção, integrar as opiniões dos mesmos nas práticas da escola, torna-se cada vez mais fulcral para o desenvolvimento pessoal e social dos alunos.

Alfena, 01 de julho de 2021

A Psicóloga
A. Sofia Moreira