



Lifelong
Learning
Programme



RESCUR

CURRÍCULO EUROPEU PARA A RESILIÊNCIA

Manual de Atividades

1º CICLO (6-9 ANOS)

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



UNIVERSITY
OF CRETE





RESCUR

CURRÍCULO EUROPEU PARA A RESILIÊNCIA

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

Manual de Atividades – 1º Ciclo

Carmel Cefai – Malta – Coordenador

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

Anastassios Matsopoulos, Mariza Gavogiannaki – Grécia

Maria Assunta Zanetti, Valeria Cavioni – Itália

Paul Bartolo, Katya Galea – Malta

Celeste Simões, Paula Lebre, Anabela Santos – Portugal

Birgitta Kimber, Charli Eriksson – Sweden



UNIVERSITY
OF CRETE



UNIVERSITÀ
DI PAVIA



UNIVERSITY OF MALTA
L-Università ta' Malta



LISBOA
UNIVERSIDADE
DE LISBOA



RESCUR
CURRÍCULO EUROPEU PARA A RESILIÊNCIA
NA EDUCAÇÃO PRÉ-ESCOLAR, 1º E 2º CICLO
Manual de Atividades - 1º ciclo



Esta publicação é o produto (versão portuguesa) do projeto “RESCUR – Desenvolvimento do Currículo Europeu para a Resiliência na educação pré-escolar, 1º e 2º ciclo na Europa www.rescur.eu, financiada pela UE Comissão de Aprendizagem ao Longo da Vida - Programa Comenius de Aprendizagem ao Longo da Vida (No. 526813-LLP-1-MT-COMENIUS-CMP)

Autores

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

© Novembro 2015



Edição: Faculdade de Motricidade Humana,

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

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

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

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

Capas: Antonija Balić Šimrak

Modelo e ícones das atividades: Valeria Cavioni

Versão Eletrónica: www.rescur.eu

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

ÍNDICE

TEMA 1: Desenvolver Competências de Comunicação	7
SUBTEMA 1 Comunicação eficaz	8
SUBTEMA 2 Assertividade	40
TEMA 2: Estabelecer e Manter Relações Saudáveis	77
Subtema 1 Relações saudáveis	78
SUBTEMA 2 Cooperação, empatia e ética	111
TEMA 3: Desenvolver uma Mente Positiva.....	155
SUBTEMA 1 Pensamento positivo e otimista	156
SUBTEMA 2 Emoções positivas.....	194
TEMA 4: Desenvolver a Autodeterminação	235
SUBTEMA 1 Resolução de Problemas.....	236
SUBTEMA 2 Capacitação e autonomia	275
TEMA 5: Desenvolver Recursos	323
SUBTEMA 1 Autoestima e autoconceito positivos	324
SUBTEMA 2 Utilizar os recursos no envolvimento acadêmico e social	354
TEMA 6: Transformar Desafios em Oportunidades	387
SUBTEMA 1 Lidar com a adversidade	388
SUBTEMA 2 Lidar com a rejeição	425
SUBTEMA 3 Lidar com conflitos familiares.....	472
SUBTEMA 4 Lidar com a perda	485
SUBTEMA 5 Lidar com o <i>bullying</i>	499
SUBTEMA 6 Lidar com mudanças e transições.....	511

AGRADECIMENTOS

Os autores gostariam de agradecer a todos aqueles que de uma forma ou de outra contribuíram para este currículo.

Aos nossos colegas e funcionários das seis universidades parceiras pelo seu contributo durante o projeto nas suas várias fases, incluindo Giusy Beddia, Mara Lupica Spagnolo (Itália), Sarah Mercieca, Natalie Galea (Malta), Andreia Sousa, Filipa Soares e Teresa Violante (Portugal).

Antonija Balić Šimrak, pelo design das capas do currículo, das imagens das mascotes (Samuel e Helena), desenhos para atividades, posters dos temas do currículo e livro “Como dizer não”.

Valeria Cavioni, pelo design do modelo e ícones nas atividades do currículo.

Birgitta Kimber, Charli Eriksson e Paula Lebre que escreveram e gravaram as atividades de mindfulness incluídas na versão digital da publicação na versão inglesa.

Gorana Tomašić Šragalj e Damir Sertić (compositores), Gorana Tomašić Šragalj, Leon Cvetkovski e Ivana Cvetkovski (músicos) dos quatro temas de músicas incluídas na versão electrónica desta publicação.

Helen Cowie, Professora Emérita, Surrey University, Reino Unido e Maria Poulou da Universidade de Patras, Grécia, pelos seus comentários sobre o currículo de especialistas de valor inestimável enquanto examinadores externos.

Michael Ungar, Director do Resilience Research Centre, Dalhousie University, Halifax, Canada, pelos seus comentários de valor inestimável sobre o currículo.

Terje Ogden, da Universidade de Oslo, Noruega, e Susan Beltman, da Universidade de Curtin, Western Austrália, que realizaram a formação da equipa RESCUR para a implementação do currículo.

Springer Publications, ENTRÉE LLP Comenius project e <http://paperboxworld.weebly.com/>, <http://it.freepik.com/>, <http://www.iconarchive.com/>, <http://www.adorabletoon.com/>, pela permissão para incluir material nesta publicação.

Lista das escolas que participaram no piloto do currículo

Gostaríamos de agradecer aos 199 professores e educadores e 1935 crianças de toda a Europa que participaram no piloto e cujos comentários permitiram para melhorar o currículo RESCUR

Croácia

Kindergarten "Različak", Zagreb, Petrinjska 31/2

Kindergarten Varaždin, Varaždin, Dravska 1

IV. Primary School Varaždin, Varaždin, A. M. Reljkovića 36

Primary School "Dr. Ivan Merz", Zagreb, Račkoga 4.

Grécia

Perfecture of Rethimno, Crete: 8th Elementary school of Rethimo, Roussospiti Elementary School, 2nd Preschool of Atsipopoulo, 16th Elementary school of Rethimno, Elementary school of Fourfoura, Elementary school Alfa Milopotamou, Preschool Sgourokefaliou, Elementary school of Asi Gonia Rethimnou, Preschool of Agia Galini Rethimnou

Perfecture of Hrakleio, Crete: 38th Preschool of Hrakleio, Tefeliou Preschool Hrakleio, 31st Elementary school of Hrakleio, Preschool of 10 Saints, Hrakleio, 24th Preschool of Hrakleio, 9th Elementary School of Hrakleio, 29th Preschool of Hrakleio, 1st Elementary school Agias Marinas Hrakleio, 30th Preschool of Hrakleio, 10th Preschool of Hrakleio, 25th Preschool of Hrakleio, 2nd Preschool Boutes Hrakleiou, 3rd preschool of Arkaloxori, 1st Preschool of Zakros, Elementary school of Kastelli Pediados, 36th preschool of Hrakleio, Preschool of Skalani Hrakleiou, 2nd Elementary school of Archanes Hrakleiou, 36th Elementary school of Hrakleio,

Perfecture of Agios Nicholaos, Crete: 2nd Elementary School Ierapetras, 2nd Preschool Neapolis Lasithiou.

Itália

Istituto Comprensivo Angelini e Scuola primaria Speciale Dosso Verde - Pavia

Scuola Secondaria di primo grado F. Casorati e Scuola primaria "Montebolone" - Pavia

Scuola dell'infanzia "G. Vaccari" - Pavia

Istituto Comprensivo di "Via Acerbi" – Scuola d'infanzia L'Aquilone – Pavia

Scuola dell'Infanzia comunale "8 Marzo" - Pavia

Istituto Comprensivo di via Scopoli – Scuola primaria "De Amicis" e Scuola primaria "Gabelli" (PV)

Scuola primaria paritaria "Maddalena di Canossa" - Pavia

Istituto Comprensivo di Certosa di Pavia - Certosa di Pavia (PV)

Istituto Comprensivo di Rivanazzano Terme (PV) - Scuola Primaria Statale di Retorbido (PV) –

Scuola dell'infanzia "Liedi" di Rivanazzano Terme (PV) – Scuola Primaria di Godiasco (PV) - Scuola

d'infanzia "Diviani – Salice Terme (PV) - Scuola dell'infanzia "Negrotto Cambiaso" Codevilla (PV)

Istituto Comprensivo di Piazza Vittorio Veneto - Scuola primaria "Don Milani" - Scuola primaria "Regina Margherita" - Vigevano (PV) -

Istituto Comprensivo di Bereguardo (PV) – Scuola primaria di Bereguardo (PV) e Scuola primaria di Vellezzo Bellini (PV)

Istituto Comprensivo di Siziano (PV) – Scuola primaria di Siziano (PV)

Istituto Comprensivo di Garlasco (PV) – Scuola primaria di Dorno (PV)

Istituto comprensivo di Stradella (PV) - Scuola dell'infanzia di Portalbera (PV)

Istituto Comprensivo di Villanterio (PV) - Scuola primaria di Gerenzago (PV) - Scuola primaria di Vistarino (PV)

Istituto Comprensivo Statale di Mortara (PV) – scuola primaria di Mortara (PV)

Scuola primaria "D'Acquisto" di San Donato Milanese (MI)

Malta

St Margaret College- Żabbar Primary School A

St Margaret College -Żabbar Primary School B

St Margaret College - Cospicua Primary School

St Margaret College - Kalkara Primary School

St Margaret College - Xgħajra Primary School

Suécia

Förskolan Bispgården
Hansåkerskolan
Himlavalvets förskola
Humlans förskola(Mosippan)
Järåskolan
Kullsta skola
Skolbackens förskola
Smultronets förskola

Portugal

Um agradecimento especial a todas as instituições, agrupamentos e respetivos órgãos de gestão, educadores, professores, técnicos e crianças que participaram no piloto em Portugal, bem como a todos os elementos da Equipa RESCUR que colaboraram ao longo deste processo.

Agrupamento Escolas Azevedo Neves: José Diamantino Biscaia, Ana Garcia, Ana Paula Santos, Catarina Dinis, Filipa Dias, Isabel Loução, Joana Rodrigues, Luís Fernandes, Mafalda Almeida, Maria da Luz Sousa, Rita Silva, Rita Valentim, Sandra Ribeiro, Sérgio Caldeira, Sílvia Prazeres, Sofia Cantanhede, Sofia Parreira.

Agrupamento Escolas Ruy Luís Gomes: Maria Cecília Pinto Matos, Fernada Reigada, Ana Alegria, Ana Fernandes, Ana Paula Melo, Arminda Almeida, Carla Sofia Raposo, Cecília Godinho, Eunice Rodrigues, Helena Balseiro, Nídia Caim, Sónia Cristina Nunes Almeida, Vilma Rodrigues.

Câmara Municipal de Almada: Emília Prudêncio.

Casa das Cores: Madalena Vasconcelos, Inês Câmara, Anabela Santos.

Santa Casa da Misericórdia de Almada: Maria de Assis Almeida, Ana Ribeiro, Ana Rodrigues, Andreia Carita, Andreia Gonçalves, Maria Helena Cunha, Marisa Rebelo, Sandra Cardoso.

Equipa RESCUR Portuguesa

Membros da equipa RESCUR Portuguesa: Marta Antunes, Ana Filipa Pereira, Ana Marta Fonseca, Ana Colaço, Filipa Periquito, Joana Rodrigues, Lara Neves, Leonor Colaço, Tatiana Santos.

Colaboradores da edição Portuguesa: Beatriz Carvalho, Benjiliani Teixeira, Carlota Ramos, Milene Silva, Raquel Lopes, Serenela Cruz e Telma Sena.

Adriano Mendes pelo seu contributo na vertente audiovisual e na edição dos recursos de imagem e design da versão portuguesa.

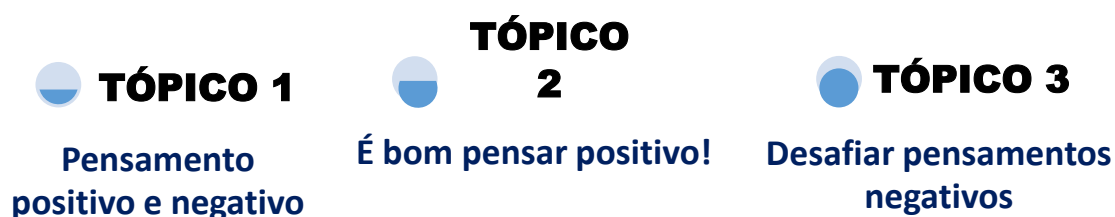
Luísa Becho pela elaboração dos fantoches.

Elisabete Monteiro, Beatriz Agostinho, Cláudia Pargana, Inês Costa, Inês Dias, Inês Marques, Jessica Barreira, Joana Amaral, Liliana Barreiro, Mara Morais, Marisa Rodrigues, Marta Fernandes, Sara Ferreira, Sara Freitas, Sofia Miranda pela colaboração na criação e apresentação das coreografias para as músicas do RESCUR.

VERSÃO REDUZIDA
DIVULGAÇÃO

TEMA 3: Desenvolver uma Mente Positiva

Subtema 1 - Pensamento Positivo e Otimista



Subtema 2 - Emoções Positivas



SUBTEMA 1

Pensamento positivo e otimista

O primeiro subtema foca-se no desenvolvimento de um pensamento positivo e otimista, principalmente perante as adversidades. Através das atividades deste subtema oferece-se às crianças, a oportunidade para se envolverem e adotarem um pensamento otimista, para refletirem acerca dos seus pensamentos não úteis e para a partir daí, enfrentarem estes pensamentos. Esta forma de pensar ajuda as crianças a superarem desafios com uma atitude positiva (Seligman, 2011¹; Noble & McGrath, 2008). O primeiro tópico, intitulado ‘Pensamento Positivo e Negativo’ introduz o pensamento positivo e negativo de diferentes maneiras. As crianças mais novas são ensinadas a distinguir entre ver o lado positivo e ver o lado negativo com a ajuda das personagens Senhor Positivo e Senhor Negativo, respetivamente. As crianças mais velhas são ensinadas a distinguir, refletir e utilizar estilos explicativos otimistas e pessimistas. Os pensadores pessimistas tendem a pensar que um evento negativo tem uma causa interna, que vai estar sempre lá para afetar a sua vida, e que também influencia outros aspetos das suas vidas. Por outro lado, os pensadores otimistas compreendem que uma adversidade pode ter causas externas, é temporário, é específico e não universal (Seligman, 1998)². No segundo tópico, “É bom pensar positivo!”, as crianças começam a compreender que olhar pelo lado positivo pode ter um efeito positivo nos nossos sentimentos e ações. As crianças mais novas começam a compreender que olhar para as pequenas coisas boas da vida e/ou fazer algo que é positivo e divertido pode ajudar-nos a sentir bem. As crianças mais velhas aprendem como os pensamentos, sentimento e ações estão interrelacionados, e como a mudança nos nossos pensamentos pode levar a uma mudança nos nossos sentimentos e ações subsequentes. No último tópico, “Desafiar os pensamentos negativos”, as crianças desenvolvem formas de desafiar os pensamentos e as crenças negativas que os podem fragilizar. Uma vez que isto pode ser desafiador para crianças muito novas, o foco nos primeiros anos e nas primeiras atividades baseia-se principalmente num acompanhamento positivo, no qual as crianças são convidadas a identificar e descrever as coisas positivas (Noble & McGrath, 2008)³. Por seu lado, para as crianças

¹ Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Australia: Random House Australia Free Press.

Noble, T., & McGrath, H. (2008). The positive educational practices framework: A tool for facilitating the work of educational psychologists in promoting pupil well-being. *Educational and Child Psychology*, 30 (1), 43-65.

² Seligman, M. (1998). *Learned Optimism*. New York, NY: Pocket Books.

³ Noble, T., & McGrath, H. (2008). The positive educational practices framework: A tool for facilitating the work of educational psychologists in promoting pupil well-being. *Educational and Child Psychology*, 30 (1), 43-65.

mais crescidas, estas são incentivadas a pensar em autoafirmações positivas, como “Eu sou simpático” e “Eu sou prestável”, como forma de contrariar os seus pensamentos negativos. As crianças são também encorajadas a pensar nos problemas de forma útil, flexível e alternativa.

TÓPICO 1 PENSAMENTO POSITIVO E NEGATIVO

Objetivos de aprendizagem

- RECONHECER COMO AQUELES QUE PENSAM POSITIVO E AQUELES QUE PENSAM NEGATIVO PODEM REAGIR ÀS ADVERSIDADES.
- DISTINGUIR ENTRE PENSAMENTOS POSITIVOS E NEGATIVOS PERANTE AS ADVERSIDADES.
- SEPARAR UM PENSAMENTO POSITIVO EM 3 PARTES (NÃO SOU (FUI) EU/ NEM SEMPRE/ NEM TUDO).

TÓPICO 2 É BOM PENSAR POSITIVO!

Objetivos de aprendizagem

- IDENTIFICAR COMO SE SENTEM DEPOIS DE SE FOCAREM NOS ASPETOS POSITIVOS.
- IDENTIFICAR OS SENTIMENTOS E AS AÇÕES QUE PODEM ADVIR DE UM PENSAMENTO POSITIVO.
- DEMONSTRAR SENTIMENTOS E AÇÕES QUE PODEM ADVIR DE UM PENSAMENTO POSITIVO.

TÓPICO 3 DESAFIAR PENSAMENTOS NEGATIVOS

Objetivos de aprendizagem

- PRODUZIR UMA AFIRMAÇÃO POSITIVA QUE PODE AJUDAR A CONTRARIAR OS PENSAMENTOS NEGATIVOS.
 - IDENTIFICAR FORMAS DE CONTRARIAR UM PENSAMENTO NEGATIVO.
 - IDENTIFICAR UM PENSAMENTO NEGATIVO E UMA AFIRMAÇÃO POSITIVA QUE O CONTRARIE.
-

Indicações para os Professores

1. As crianças aprendem a pensar de forma positiva através dos adultos à sua volta, por esta razão é importante que o professor comece por adotar uma atitude positiva.
2. Tente incluir o pensamento positivo na sua rotina diária de sala de aula. Pode fazer isso com uma pausa de 5 minutos para cantar uma música agradável. Se tiver algum tempo livre no final do dia, pode ainda incentivar as crianças a partilhar o que elas acham que foi a melhor coisa desse dia. Pode ser também a melhor coisa sobre aquela semana, o que estão ansiosas para fazer amanhã e assim por diante.
3. Quando os contratempos acontecem na sala de aula e as crianças ficam chateadas, tente ajudá-las a focar-se no que a sua cabeça (pensamento) está a dizer-lhes e veja se o seu pensamento é útil ou inútil.
4. Quando estiverem a ler histórias ou a ver DVDs, ajude as crianças a pensar sobre os pensamentos, sentimentos e ações de uma das personagens. Elas podem criar também um fluxograma de Pensamentos-> Sentimentos-> Ações como uma atividade após a história ou o DVD.
5. Como uma atividade de sala de aula, as crianças podem inventar um slogan de turma que se consigam recordar quando estiverem a passar por um contratempo. Lembre as crianças do slogan quando as suas conversas negativas as tiverem a deitar abaixo.

Tópico 1 - Pensamento positivo e negativo

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

Reconhecer como aqueles que pensam positivo e aqueles que pensam negativo podem reagir às adversidades.

Distinguir entre pensamentos positivos e negativos perante as adversidades.

Separar um pensamento positivo em três partes (NÃO SOU (FUI) EU/ NEM SEMPRE/ NEM TUDO).

Atividade 1: Oops! Aconteceu uma coisa má!

Objetivo de Aprendizagem

Reconhecer como aqueles que pensam positivo e aqueles que pensam negativo podem reagir às adversidades.

Resultado da Aprendizagem. No final desta unidade, eu serei capaz de:

Descrever como as pessoas que pensam de forma positiva e as pessoas que pensam de forma negativa podem reagir às adversidades.

Nível

Básico

Materiais necessários

Fantoches de dedo ou de mão, ficha de atividade “O que posso fazer quando algo mau acontece?”.



Etapas da Atividade

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a seguinte história às crianças, utilizando fantoches de dedo ou de mão:

Montanha do Pôr-do-Sol

Na floresta onde o Samuel e a Helena vivem é tradição subir à Montanha Pôr-do-Sol, quando se faz 3 anos. Quando o esquilo Samuel fez 3 anos era suposto que ele também subisse. A Montanha Pôr-do-Sol era a maior montanha da floresta. Subir a Montanha Pôr-do-Sol era difícil. Neste ano era a vez do Samuel de subir à Montanha Pôr-do-Sol, mas o Samuel não queria nada ter de a subir. Alguns animais da floresta eram maus para o Samuel só porque ele era um esquilo diferente. Ele tinha nascido com uma cor diferente da dos outros esquilos, e não era muito bom a apanhar nozes. Agora estava na altura do Samuel subir a Montanha Pôr-do-Sol e os outros animais achavam que ele não seria capaz. “Oh tu és só um esquilo minúsculo e ainda por cima tens uma cor estranha!”, diziam eles a rir, “Tu nunca conseguirás subir até ao cimo da montanha! Tu não serves para nada”. O Samuel ficava muito triste por alguns animais da floresta

dizerem estas coisas sobre ele, e às vezes ele acreditava mesmo que era só um esquilo minúsculo que não servia para nada.

Quando chegou a hora do Samuel subir a Montanha Pôr-do-Sol ele pensou naquilo que os outros animais tinham dito sobre ele. *“Eu não consigo fazer isto”, disse o Samuel, “Os animais tinham razão. Eu nunca vou conseguir chegar ao cimo”*. Então voltou para trás. No dia seguinte o Samuel tentou subir a montanha outra vez. Mas a meio da subida o Samuel ficou muito cansado. *“Eu não consigo fazer isto”, disse o Samuel, “Os animais tinham razão. Eu nunca vou conseguir chegar ao cimo”*. Então voltou para trás. No dia seguinte o Samuel pediu à sua amiga Helena para ir com ele. Mas a meio da subida o Samuel ficou muito cansado outra vez. *“Eu não consigo fazer isto”, disse o Samuel, “Os animais tinham razão. Eu nunca vou conseguir chegar ao cimo”*. O Samuel estava quase para voltar para trás quando ouviu a voz da Helena. *“Tu consegues Samuel!”*, disse ela. O Samuel estava muito cansado, com muita fome, Com muito frio. Mas ele subiu e subiu. *“Eu consigo”, dizia o Samuel a cada passo. Finalmente, depois de muito trabalho, a Helena e o Samuel chegaram ao cimo da Montanha Pôr-do-Sol. O Samuel estava tão feliz! Ele ficou feliz por ter conseguido chegar ao cimo da montanha mesmo quando os outros animais achavam que ele não era capaz. “Eu consegui Helena!” disse o Samuel muito contente, e continuou, “Eu não sou SÓ um esquilo estranho e minúsculo. Eu posso não ser bom a apanhar nozes como os outros esquilos, mas sou bom a subir montanhas!”* A Helena e o Samuel celebraram o aniversário do Samuel no cimo da montanha a ver o pôr-do-sol. E por se ter portado tão bem, a Helena deu ao Samuel um crachá especial por ele ter subido a montanha até ao topo!

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

- O que acharam desta história?
- Qual era o problema do Samuel?
- O que é que o Samuel pensava ao início?
- O pensamento positivo acontece quando te focas nas coisas boas. O pensamento negativo acontece quando te focas nas coisas más. No início o Samuel estava a usar o pensamento positivo ou o pensamento negativo?

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

- O Samuel acha que é diferente dos outros esquilos. Como é que nós nos podemos sentir diferentes uns dos outros?
- Como é que podem pensar acerca destas adversidades? Ajude as crianças a identificar se o que elas estão a dizer para si próprias as ajuda a focar nas coisas boas (pensamento positivo) ou nas coisas más (pensamento negativo).

5. Peça às crianças para formarem um círculo. Introduza as personagens Senhor Positivo e Senhor Negativo. Algumas crianças devem assumir o papel do Senhor Positivo e os outros devem representar o Senhor Negativo. Leia as seguintes frases para as crianças e, em conjunto com elas, faça uma dramatização com a reação das personagens:

- O Senhor Positivo e o Senhor Negativo foram para uma escola nova e ainda não têm amigos.
- O Senhor Positivo e o Senhor Negativo querem brincar com a sua amiga Betty mas ela não os deixa juntarem-se ao jogo.
- O Senhor Positivo e o Senhor Negativo estão na escola mas a sua professora não os escolhe para fazerem parte do teatro da escola.
- O Senhor Positivo e o Senhor Negativo são os únicos alunos da turma que não sabem calçar os sapatos sozinhos.

No final, coloque a seguinte questão às crianças:

- Se tivessem de escolher entre ser o Senhor Positivo ou o Senhor Negativo, quem é que escolhiam? Porquê?



Atividade para Casa: Os pais podem pedir à criança para mencionar uma coisa da qual se consigam lembrar quando algo mau aconteceu e para desenhá-la na ficha de atividades.



O QUE POSSO FAZER QUANDO ALGO MAU ACONTECE?

Para os Pais: Peça ao seu filho para refletir acerca do que ele pode fazer quando algo mau acontece. O que é que ele pode fazer para ser mais parecido com o Senhor Positivo? Peça-lhe para desenhar o que pode fazer na caixa.



Atividade 2: Positivo Negativo

Objetivo de Aprendizagem

Distinguir entre pensamentos positivos e negativos perante as adversidades.

Resultado da Aprendizagem. No final desta unidade, eu serei capaz de:

Distinguir entre pensamentos positivos e negativos relativamente a adversidades.

Nível

Intermédio

Materiais necessários

Fantoches de dedo ou de mão, fichas de atividade “A aula de matemática do Senhor Positivo e do Senhor Negativo” e “Pensamentos Positivos”.



Etapas da Atividade

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a história da atividade 1 às crianças, utilizando fantoches de dedo ou de mão.
3. Primeiro, ajude as crianças a compreender a história, colocando as seguintes questões:
 - O que acharam desta história?
 - Qual era o problema do Samuel?
 - O que é que o Samuel pensava no início?
 - O **pensamento positivo** acontece quando te focas nas coisas boas. O **pensamento negativo** acontece quando te focas nas coisas más. No início, o Samuel estava a usar o pensamento positivo ou o pensamento negativo?
 - O que é que o Samuel pensava no final?
 - Quem é que o ajudou a mudar a sua maneira de pensar?
4. Depois, relacione a história com as experiências das crianças, colocando as seguintes questões:

- O Samuel sente que é diferente dos outros esquilos. Como é que nos podemos sentir diferentes uns dos outros?
- Como é que podem pensar acerca destas adversidades? Ajude as crianças a identificar se o que eles estão a dizer as ajuda a focar nas coisas boas (pensamento positivo) ou as coisas más (pensamento negativo).

5. Apresente o Senhor Positivo e o Senhor Negativo utilizando os fantoches de dedo ou de mão. Explique às crianças que o Senhor Positivo olha para as coisas boas da vida e que o Senhor Negativo olha para as coisas más. O Senhor Positivo e o Senhor Negativo têm uma aula de matemática mas eles acham que não são muito bons a matemática. Utilizando os fantoches, represente o que o Senhor Positivo diria e faria. Deixe as crianças utilizar o fantoche para representarem também o que o Senhor Positivo diria. Faça o mesmo para o Senhor Negativo.

6. Distribua as fichas de atividade pelas crianças. As crianças podem trabalhar em pares para criarem um pensamento negativo e um pensamento positivo para o Senhor Negativo e para o Senhor Positivo. No fim da atividade coloque as seguintes questões:

- Que pensamento escolherias? Porquê?
- Quais são as vantagens e as desvantagens de olhar para o lado positivo e de olhar para o lado negativo?



Atividade para Casa: Os pais podem ajudar as crianças a ler os diferentes pensamentos da ficha de atividade. As crianças podem colorir os pensamentos positivos e riscar os negativos.



A AULA DE MATEMÁTICA DO SENHOR POSITIVO E DO SENHOR NEGATIVO

O Senhor Positivo e o Senhor Negativo querem brincar mas a sua amiga Betty não quer brincar com eles.

Pensamento

Positivo



O Senhor Positivo pensaria:

Não faz mal!

Pensamento

Negativo



O Senhor Negativo pensaria:

Oh não!





PENSAMENTOS POSITIVOS

Para os Pais: Ajude as crianças a ler os seguintes pensamentos e ajude-as a identificar quais são os pensamentos positivos e quais são os pensamentos negativos. As crianças devem colorir os pensamentos positivos e riscar os negativos.

Eu não sou bom a fazer nada!

Eu esforço-me na sala de aula.

Eu sou um bom amigo.

Não faz mal! Todos cometemos erros!

A minha professora nunca me escolhe em primeiro lugar!

Eu sou um falhado!



Atividade 3: A entrevista

Objetivo de Aprendizagem

Separar um pensamento positivo em três partes (Não sou (fui) eu/ Nem Sempre/ Nem Tudo).

Resultado da Aprendizagem. No final desta unidade, eu serei capaz de:

Separar um pensamento positivo em 3 partes (Não sou (fui) eu/ Nem Sempre/ Nem Tudo).

Nível

Avançado

Materiais necessários

Fantoches de dedo ou de mão, microfone de brincar, ficha de atividade “Nem Sempre”.



Etapas da Atividade

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a história da atividade 1 às crianças, utilizando fantoches de dedo ou de mão.
3. Primeiro, ajude as crianças a compreender a história, colocando as seguintes questões:
 - Qual era o problema do Samuel?
 - O que é que o Samuel pensava ao início?
 - O pensamento positivo acontece quando te focas nas coisas boas. O pensamento negativo acontece quando te focas nas coisas más. No início o Samuel estava a usar o pensamento positivo ou o pensamento negativo?
 - O que é que o Samuel pensava no final?
 - Quem o ajudou a mudar a sua maneira de pensar?
 - Como é que o Samuel se sentiu no final?
4. Depois, relacione a história com as experiências das crianças, colocando as seguintes questões:
 - O Samuel sente que é diferente dos outros esquilos. Como é que nos podemos sentir diferentes uns dos outros?

- Como é que podem pensar acerca destas adversidades? Ajude as crianças a identificar se o que eles estão a dizer as ajuda a focar nas coisas boas (pensamento positivo) ou as coisas más (pensamento negativo).
- Quais são as vantagens e as desvantagens de pensar de forma positiva ou de forma negativa?
- Como é que podemos utilizar o pensamento positivo em alguns dos desafios que disseram?

5. Apresente o Senhor Positivo e o Senhor Negativo utilizando os fantoches. Explique às crianças que o Senhor Positivo olha para as coisas boas da vida e que o Senhor Negativo olha para as coisas más. Permita às crianças familiarizarem-se com os fantoches.

6. De seguida, diga às crianças que cada um poderá desempenhar o papel de Senhor Positivo numa determinada situação. O professor ou outra criança da turma será o entrevistador que vai perguntar ao Senhor Positivo como é que ele vai continuar a pensar de forma positiva naquela situação. As crianças devem tentar utilizar os 3 aspetos (Nem Eu/ Nem Sempre/ Nem Tudo) para os ajudar. Dê os seguintes exemplos aos alunos:

- O Senhor Positivo é escolhido em último para uma equipa na aula de educação física.
- O pai do Senhor Positivo esqueceu-se de o ir buscar à escola.
- As outras crianças estão a fazer um desenho sozinhos mas o Senhor Positivo precisa da ajuda da professora.
- A colega do Senhor Positivo, a Senhora Betty, começou a gozar com ele por ele ser muito pequeno.
- Na escola o professor do Senhor Positivo convidou-o para jogar um jogo mas ele não percebeu o que tem de fazer no jogo.
- A professora do Senhor Positivo ralhou com ele por uma coisa que ele não fez.



Atividade para Casa: Os pais podem pedir às crianças para escolherem uma adversidade pela qual tenham passado ou um pensamento negativo que tenham tido, como “os meninos gozam sempre comigo”, “eu nunca tenho boas notas nos meus trabalhos de casa”, “os meus amigos nunca me convidam para brincar com eles”, etc. Os pais podem ajudar as crianças a compreender a adversidade e a criar alguns pensamentos relacionados com o facto de as adversidades não acontecerem sempre. As crianças podem pensar em momentos em que estas situações não aconteceram (p. ex.: pensar nas vezes em que os amigos as convidaram para brincar ou pensar nas vezes em que tiveram boas notas num trabalho, etc).



NEM SEMPRE

Para os Pais: Peça à criança para escolher uma adversidade pela qual tenha passado ou um pensamento negativo que tenha tido, como “Os meninos gozam sempre comigo”, “eu nunca tenho boas notas nos meus trabalhos de casa”, “os meus amigos nunca me convidam para brincar com eles”, etc. Ajude a sua criança a compreender a adversidade e a criar alguns pensamentos relacionados com o facto de as adversidades não acontecerem SEMPRE (NEM SEMPRE). As crianças podem pensar em momentos em que estas situações não aconteceram p. ex. pensar nas vezes em que os amigos as convidaram para brincar ou pensar nas vezes em que tiveram boas notas num trabalho, etc.

Pensa numa adversidade pela qual tenhas passado (por exemplo, alguns amigos não te deixaram jogar com eles).

A Adversidade:

Foi sempre assim?

Indica algumas vezes em que isto não aconteceu.

.....



VERSÃO REDUZIDA
DIVULGAÇÃO