

# **Tema de Portugal: Desenvolvimento da Autodeterminação**

A autodeterminação é um indicador importante no contexto da resiliência. De acordo com a teoria da autodeterminação, para um funcionamento e desenvolvimento favoráveis, as pessoas precisam de se sentir relacionadas, competentes e autónomas (Deci & Ryan, 2000). Esta teoria destaca três elementos-chave: os indivíduos têm o potencial de serem agentes ativos nas suas próprias vidas através do controlo de forças internas (motivações e emoções) e de forças externas; os indivíduos têm uma predisposição para o crescimento, desenvolvimento e funcionamento positivos; os contextos sociais são fundamentais para promover a tendência natural para o funcionamento positivo e crescimento, uma vez que estes últimos recursos não são manifestações automáticas do processo de desenvolvimento (Deci & Vansteenkiste, 2004). A interação entre estes três componentes é fundamental para o desenvolvimento positivo e para o bem-estar psicológico.

## **Subtema 1: Resolução criativa de problemas e tomada de decisão**

Este subtema, centrado na orientação para o problema e nas competências de resolução de problemas, encontra-se dividido em três conjuntos de atividades que englobam as etapas gerais da resolução de problemas. No primeiro conjunto, as crianças são convidadas a definir problemas (pensando e recolhendo informações, definindo objetivos e analisando barreiras e facilitadores) e a gerar soluções criativas para os mesmos. No segundo conjunto de atividades, focado na avaliação de soluções e na tomada de decisão, as crianças desenvolvem competências para avaliar soluções e o seu valor, para avaliar o tempo e o esforço necessários e para avaliar os resultados das soluções. O terceiro conjunto de atividades destaca a implementação e avaliação das soluções, permitindo que as crianças resolvam problemas através da experimentação de soluções e avaliando os resultados das soluções, tentando novamente, se necessário. Neste último conjunto, as crianças terão também oportunidade de resumir o processo de resolução de problemas e as suas etapas.

Considerar o papel das emoções é um aspeto fundamental neste processo (Erdley, Rivera, Shepherd & Holleb, 2010), que deve envolver o adulto (e.g. professor) e as crianças na reflexão sobre o que aconteceu e como pode ser resolvido. Na infância, um estímulo adequado de um adulto é fundamental para facilitar a transferência de conhecimentos entre diferentes situações, uma vez que ter um conhecimento significativo não significa necessariamente que será usado para resolver um problema (Keen, 2011). A investigação sobre a resiliência têm revelado a presença de competências para resolver problemas em crianças e adolescentes resilientes (Benard, 2004;. Munist et al, 1998). A resolução de problemas é identificada como uma das competências determinantes para lidar com a adversidade, uma vez que aparece como um moderador do impacto dos eventos de vida negativos no bem-estar (Simões, 2012). Essas competências desempenham um papel fundamental na avaliação de riscos, na avaliação de recursos, no estabelecimento de planos realistas, e na procura de relações mais saudáveis, que por sua vez são essenciais para a adaptação e para a resiliência (Werner & Smith, 2001).

**Conjunto de Atividades 1: Definição do problema e geração de soluções criativas**

**Conjunto de Atividades 2: Avaliação das soluções e tomada de decisão**

**Conjunto de Atividades 3: Implementação e avaliação da solução**

## Conjunto 1: Definição do problema e geração de soluções criativas

### Objetivos de Aprendizagem

No final desta unidade, as crianças serão capazes de:

#### 3-5 Anos

- Identificar problemas, sendo capaz de parar, pensar e recolher informação acerca dos mesmos
- Reconhecer que os problemas têm solução
- Gerar soluções criativas, compreendendo que os problemas podem ter mais do que uma solução

#### 6-8 Anos

- Identificar problemas (parar, pensar e recolher informação acerca dos mesmos) e compreender que os problemas podem ser divididos, se necessário
- Reconhecer que os problemas têm solução e que elas são capazes de resolver problemas
- Gerar soluções criativas, compreendendo que os problemas podem ter diferentes soluções

#### 9-11 Anos

- Identificar problemas (parar, pensar e recolher informação acerca dos mesmos), definir objetivos, analisar barreiras e facilitadores e compreender que os problemas podem ser divididos, se necessário
- Reconhecer que os problemas têm solução e que elas são capazes de resolver problemas mas que isso requer tempo e esforço
- Gerar soluções criativas, compreendendo que os problemas podem ter diferentes soluções e que podem ser combinadas diferentes soluções

### Dicas para os Professores

1. Ajudar as crianças a compreender que, por vezes, existem problemas, conflitos ou desacordos mas eles podem aprender a geri-los melhor, caso aconteçam

2. Incentivar e ajudar as crianças a pensar e a reunir informação para melhor identificar os problemas

3. Utilizar os problemas do dia-a-dia na sala de aula para promover o processo criativo de pensamento divergente

4. Proporcionar às crianças a oportunidade de explorar diferentes possibilidades de resolução de dificuldades ou pequenas situações-problema nas suas atividades diárias na sala de aula (jogos, interação com os outros), reforçando a ideia de que existem diferentes formas de resolução de problemas e que elas podem pensar em mais do que uma solução

5. Integrar essas competências encontrando situações em sala de aula que ajudem as crianças a pensar nas soluções antes de agir

6. Promover a perseverança e o optimismo na resolução efetiva dos problemas do dia-a-dia

# Atividade 1: A Ouriço Helena Pára para Pensar

## *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças reconhecerão que, para resolver um problema, primeiro têm de identificá-lo e refletir acerca do mesmo.

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

Reconhecer que tenho de **parar, pensar e recolher informação** para resolver problemas do dia-a-dia.

## *Faixa Etária*

3-5 Anos

## *Nível*

Básico

## *Materiais Necessários*

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual; folhas brancas; digitinta castanha; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

## *Etapas da Atividade*

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a seguinte história às crianças, usando os fantoches:

### *“A Ouriço Helena quer brincar”*

Estava muito frio lá fora e a ouriço Helena queria brincar na encosta, perto do lago. Ela fazia-o muitas vezes, pois era o sítio mais bonito e divertido da floresta. Mas naquele dia a sua mãe não a queria deixar ir brincar por causa do tempo. Estava frio e a Helena não queria vestir o seu casaco impermeável, pois com ele não conseguia usar os seus espinhos para rebolar pela encosta, como ela tanto gostava. Por outro lado, também não estava autorizada a ir para o lago sozinha porque era perigoso.

“Mãe, eu quero ir, eu quero ir, eu quero ir para o lago!!! É sempre a mesma coisa, tu nunca me deixas ir!” disse a Helena à sua mãe! Mas a mãe da Helena continuava: “Hoje não podes ir, está muito frio e para além disso é perigoso ires sozinha! E eu não posso ir contigo porque tenho de trabalhar.” “Estou tão triste. O que é que hei-de fazer agora?” pensava a Helena. Parecia difícil encontrar uma solução que a deixasse feliz porque ela só pensava no quanto queria ir. Nessa altura, a campainha tocou; era o esquilo Samuel que a vinha visitar. O Samuel entrou pela porta do seu quarto e disse: “Olá Helena, como estás? Queres vir brincar lá para fora?” A Helena disse ao Samuel que estava com um grande problema e explicou-lhe o que se estava a passar. O Samuel percebeu que a Helena tinha um problema e disse: “Muito bem, temos um problema. Mas é assim tão grande? Primeiro, vamos parar e pensar! O problema é que tu queres ir brincar lá para fora sozinha e está muito frio e a tua mãe não deixa porque é perigoso e podes ficar doente. É este o problema Helena?” A Helena olhou nos olhos do Samuel e disse: “Sim, é esse o problema.” “Helena, o que é que achas de pensarmos os dois e tentarmos encontrar formas de o resolver, ou seja, encontrarmos uma solução?” perguntou o Samuel. A Helena abriu os olhos, prestando muita atenção ao que o amigo estava a dizer e aceitou a sua proposta. “Hhmm...vamos pensar nisso os dois. O que é que podemos fazer?” Então começaram a pensar em possíveis soluções para o problema. “Podemos fazer outras coisas! Podemos jogar um jogo divertido aqui em casa!” disse o Samuel. Mas a Helena não estava contente porque queria ir para a rua. “Podemos ir para a rua noutro dia”. Mas a Helena não estava contente porque queria ir naquele dia. Os dois amigos continuaram a pensar mais um bocadinho. “Bem, se tu vieres comigo e se eu usar a minha camisola mais quentinha, as luvas e o cachecol, não apanharei frio e provavelmente a minha mãe deixa-me ir.” A Helena e o Samuel acharam esta ideia brilhante, a melhor em que poderiam ter pensado!” “Sim, está decidido! Vamos os dois e tu levas muita roupa para ficares quentinha. Agora só tens de perguntar à tua mãe se pode ser assim!” disse o Samuel.

Depois de falarem com a mãe da Helena, ela concordou. Bem agasalhada, a Helena saiu com o seu melhor amigo, a rebolar pela encosta. Quando estavam a voltar para casa, a Helena concluiu: “Afinal, não é assim tão difícil encontrar uma solução para um problema quando paramos e pensamos sobre isso!”

**A partir desse dia, a Helena percebeu que a melhor forma de resolver um problema é começar por parar, pensar e recolher informação sobre o mesmo para que o possa compreender e pensar sobre as diferentes formas de o resolver.**

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

- Gostaram da história?
- O que é que aconteceu à Helena?
- Qual era o problema da Helena?
- Ela parou para pensar e recolher informação sobre o problema?

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

- Conseguem lembrar-se de um momento em que tiveram um problema?
- Qual era o problema?
- É fácil reconhecer que temos um problema?
- Pararam para pensar sobre o problema?
- Recolheram informação para identificar o problema?

5. Convide as crianças a criarem o seu próprio ouriço, utilizando o exemplo da ficha de atividades. Dê uma folha branca a cada criança e, com digitinta, ajude-as a pintar a mão e a estampá-la na folha. Cada dedo representará uma questão ou um aspeto que podemos reunir para melhor descrever e reconhecer um problema. Desenhe a cara do ouriço e peça às crianças para o colorirem, à sua vontade. O educador poderá afixar os ouriços feitos pelas crianças.

6. No final da atividade, reforce a ideia de que todos podemos ter problemas e, sejam eles grandes ou pequenos, a primeira coisa a fazer é reconhecê-los e, para isso, o melhor a fazer é **parar, pensar e recolher informação acerca dos mesmos**. Reforce o que aprenderam com a história: Quando eu tenho um problema, como a Helena, devo **parar, pensar e recolher informação sobre o mesmo**.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa os seus ouriços e são convidadas a falar com os pais acerca da história da Helena, do seu problema e de como foi encontrada uma solução. Juntos, podem também identificar outros problemas de que se recordem. No dia seguinte, questione as crianças acerca do que falaram com os seus pais.

## Atividade 2: A Ouriço Helena Tem Uma Solução

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças reconhecerão que para resolver eficazmente um problema é importante ter uma orientação positiva na resolução de problemas.

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

Reconhecer que os **problemas têm soluções**.

### *Faixa Etária*

3-5 Anos

### *Nível*

Intermédio

### *Materiais Necessários*

Fantoches de mão ou de dedo; fichas de atividades do manual; pedaços de tecido ou papel em forma de camisola; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores; cola; tesouras

### *Etapas da Atividade*

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a história da Atividade 1 às crianças, usando os fantoches.
3. Primeiro, ajude as crianças a compreender a história, colocando as seguintes questões:
  - Gostaram da história?
  - O que é que aconteceu à Helena?
  - O que é que ela fez para resolver o problema?
  - Ela encontrou uma solução?
4. Depois, relacione a história com as experiências das crianças:

- Conseguem lembrar-se de um momento em que tiveram um problema? Qual era o problema?
- Acreditaram que o conseguiam resolver?
- Foi fácil encontrar uma solução para esse problema?

5. Diga às crianças que é normal ter problemas, que todas elas vêem as coisas de formas diferentes e que, para melhor resolver os problemas, devem pensar nas soluções e não culparem-se ou aos outros pelo que acontece ou pensarem que é muito difícil resolvê-los. Explique que algumas pessoas pensam que têm muitos problemas e outras pensam que não têm problemas. Por vezes, as pessoas podem ter alguns problemas sérios mas mesmo assim podem pensar de uma forma positiva, pois será mais fácil encontrar soluções. Reforce a ideia de que todos podem aprender a ter um pensamento positivo sobre os problemas.

6. Peça às crianças para vestirem uma camisola à Helena, imaginando-a muito bonita. As crianças receberão uma imagem com o ouriço e escolherão o recorte de uma camisola, em tecido ou em papel que poderão colorir (ver ficha de atividades). No final, podem colar a camisola na ouriço Helena. Os desenhos das crianças poderão ser afixados na sala de aula.

7. No final da atividade, reforce o que foi aprendido na sessão, ou seja, que para identificar problemas é necessário **parar, pensar e recolher informação** sobre os mesmos. É igualmente importante **reconhecer que eles têm de acreditar que os problemas têm solução (ser positivos)**.

### *Atividade para Casa*

As crianças podem levar para casa a história para a lerem com os pais e discutirem com eles o problema da Helena. Podem também falar sobre problemas comuns que as pessoas podem ter e como é importante parar e pensar sobre eles e acreditar que existem soluções (ser positivos). Peça às crianças para desenharem com os pais uma situação referente a um problema e para trazerem o desenho para a escola.

## Atividade 3: A Ouriço Helena é Criativa

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças reconhecerão que, para resolver um problema, primeiro têm de parar e pensar para o identificar, gerar soluções criativas e acreditar que os problemas podem ter mais do que uma solução.

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

Gerar soluções criativas para um problema, reconhecendo que os **problemas podem ter mais do que uma solução**.

### **Faixa Etária**

3-5 Anos

### **Nível**

Avançado

### **Materiais Necessários**

Fantoches de mão ou de dedo; fichas de atividades do manual; folhas brancas; imagens (casaco, camisola, sapatos, cachecol, luvas, chapéu de chuva, computador, casa, jogo de mesa) que representem diferentes soluções para o problema descrito na história; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores; cola; diferentes materiais (lã, tecido, palitos, esparguete); tesouras

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Relembre a história da Atividade 1 e leia-a novamente, se necessário. Convide as crianças a usar os fantoches para representar as personagens da história (Helena, Samuel, mãe e pato).
3. Primeiro, ajude as crianças a compreender a história, colocando as seguintes questões:
  - A Helena encontrou uma solução para o problema?
  - Quem ajudou a Helena a pensar para encontrar uma solução?
  - A Helena conseguiu pensar em mais do que uma solução?
  - Conseguem pensar noutras soluções para o problema da Helena?
4. Depois, relacione a história com as experiências das crianças:
  - Conseguem lembrar-se de uma altura em que tiveram um problema?
  - Conseguiram pensar em mais do que uma solução?
  - Encontram sempre a mesma solução? Ou soluções diferentes?
  - Acham que os problemas podem ter mais do que uma solução?

5. Explique às crianças que normalmente existe mais do que uma solução para um problema. Nem sempre é fácil pensar noutras soluções, portanto, elas podem aprender a usar uma estratégia que ajuda a gerar muitas ideias – **tempestade de ideias**.

**Tempestade de ideias** significa dizer tudo o que vem à cabeça, sem estar preocupado com o que os outros vão pensar ou dizer. É uma ótima estratégia para encontrar boas ideias. Normalmente não demora muito tempo e pode ser muito divertido. Serve para ajudar as pessoas a descobrir novas formas de olhar para as coisas.

Para começar, qualquer ideia é boa. As crianças devem pensar no maior número de ideias possível e tentar, numa primeira fase, não julgar essas ideias. As soluções podem ser diferentes e não têm de fazer sentido. Nenhuma ideia é demasiado esquisita ou ridícula. Por mais disparatada que uma ideia possa parecer, pode levar a outra ideia ou a uma ideia melhor. Pode até levar à melhor ideia de todas!

6. Utilizando a ficha de atividades, dê um exemplo com um círculo e peça às crianças para pensarem em diferentes formas de usar esta imagem para criar qualquer objeto ou personagem que conheçam. Convide as crianças a participar e a contar o número de ideias a que a turma consegue chegar.

7. Para colocar em prática a tempestade de ideias, recorde a história e peça às crianças para fazerem uma colagem sobre a história e as suas personagens, pensando em soluções diferentes para o problema da Helena (ver ficha de atividades). Cada criança, em seguida, poderá mostrar o seu trabalho e explicá-lo à turma.

8. No final da atividade, o educador deve reforçar a ideia de que, para identificar problemas, é necessário parar, pensar e recolher informações e, em seguida, **gerar soluções criativas, tantas quanto possível**, uma vez que através de um processo de pensamento divergente criativo os problemas são pensados como tendo mais do que uma solução.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa as suas colagens e falar com os seus pais sobre as diferentes soluções para o problema da Helena. Peça às crianças para trazerem um exemplo de um problema de que os seus pais se recordem e várias (mais de uma) soluções para resolvê-lo. Deste modo, elas podem perceber que, depois de reconhecer o problema, é possível gerar mais do que uma solução criativa. Na sessão seguinte, questione as crianças acerca dos problemas e das soluções que encontraram.

## Atividade 4: A Ouriço Helena Encontra uma Solução

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças reconhecerão que o primeiro passo para resolver um problema é identificá-lo (parar, pensar e recolher informação) e, para encontrar diferentes soluções, podem dividir-se os problemas em pequenas partes, se necessário.

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

Identificar um problema (parar, pensar e recolher informação), estando consciente de que é **possível dividir os problemas**, se necessário.

### *Faixa Etária*

6-8 Anos

### *Nível*

Básico

### *Materiais Necessários*

Fantoches de mão ou de dedo; fichas de atividades do manual; canetas ou lápis; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

### *Etapas da Atividade*

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a seguinte história às crianças, usando os fantoches:

#### *“O chapéu da Helena está molhado”*

A ouriço Helena e o esquilo Samuel tinham saído para um passeio na floresta. De repente, começou a chover muito e uma forte rajada de vento arrastou o chapéu da Helena para o lago. A Helena e o Samuel correram e procuraram uma árvore para se abrigarem da tempestade. A Helena começou a chorar muito porque aquele era o seu chapéu favorito, que lhe tinha sido oferecido no seu aniversário. “Quero o meu chapéu!” Ela só chorava e não conseguia fazer nada. O Samuel tentou ajudar a amiga e disse: “Helena, vamos parar para

**pensar! O teu problema é que tu perdeste o teu chapéu. Mas pensa positivo, podemos trabalhar juntos para resolver este problema." A Helena, ainda a chorar, disse ao Samuel: "O que é que podemos fazer? Está a chover muito e não podemos sair daqui. O meu chapéu está no lago e é perigoso ir buscá-lo. E não está aqui ninguém para nos ajudar." O esquilo manteve-se otimista e disse: "Helena, não te esqueças que os problemas têm soluções! Sabemos onde está o teu chapéu! Só precisamos de ter calma e pensar no que podemos fazer! Primeiro, vamos pensar no maior número possível de soluções. É como os inventores fazem! Eles pensam em tantas coisas diferentes que às vezes descobrem coisas novas!" A Helena e o Samuel decidiram esperar até que a tempestade passasse. Durante esse tempo, pensaram em diferentes soluções para o seu problema: deixar o chapéu no lago, entrar na água e ir buscar o chapéu, encontrar alguém com um barco ou um bom nadador que pudesse ajudá-los, voltar para casa e pedir ajuda aos seus pais. Decidiram que a primeira solução a tentar seria esperar que passasse alguém que os pudesse ajudar.**

**Nessa altura, viram o seu amigo, o pato Carlos, a passar e não podiam ter ficado mais contentes! "O meu chapéu voou para dentro do lago! Carlos, achas que me podes ajudar?" perguntou a Helena. "Fico muito feliz por poder ajudar, Helena!" Carlos recuperou o chapéu da Helena e ela ficou-lhe muito agradecida.**

**No final da tarde, a Helena voltou para casa com seu amigo Samuel. "Vês Helena? Como é importante parar para pensar sobre os problemas, tentando encontrar soluções diferentes?" "Tens razão Samuel! Nunca esquecendo que os problemas têm soluções e que nós podemos resolvê-los!" concluiu a Helena.**

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

- Qual foi a vossa parte favorita da história? Porquê?
- O que é que aconteceu à Helena?
- Era apenas um problema ou mais do que um?
- A Helena e o Samuel encontraram diferentes soluções para o seu problema. Quais foram?
- O que poderia ter acontecido se a Helena não parasse para pensar calmamente sobre o seu problema?

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

- Quando têm um problema, o que é que fazem?
- O problema da Helena era muito complicado? O que é que podemos fazer quando temos problemas complicados? Podemos dividi-los para encontrar mais facilmente uma solução?
- Acreditam sempre que conseguem resolver os vossos problemas?
- Tentam pensar em mais do que uma solução para os vossos problemas?

5. Converse com as crianças sobre problemas que aconteceram na sala de aula e ajude-os a recordarem-se de um problema que tenham tido antes. Peça às crianças para observar as imagens das fichas de atividades, onde são convidadas a dividir os problemas em pequenas partes.

6. Convide as crianças para fazerem um desenho sobre um problema e uma boa solução para ele (ver ficha de atividades). Quando tiverem terminado, e se quiserem, podem mostrar os seus problemas/soluções. Pode perguntar às crianças se elas pararam para pensar sobre os problemas, se acreditaram que eles poderiam ser resolvidos, se pediram ajuda para fazê-lo e se pensaram em mais do que uma solução. É importante reforçar a ideia de que os problemas podem ser resolvidos e, se necessário, podem ser divididos para tornar a tarefa de resolver mais fácil.

### *Atividade para Casa*

As crianças podem levar para casa os seus desenhos e falar com os pais sobre a atividade que fizeram na escola, descrevendo o problema e como o resolveram. Os pais podem ajudar os filhos a compreender que eles podem resolver os problemas do dia-a-dia e que, para isso, podem dividi-los em pequenas partes, se necessário. Na sessão seguinte, pode questionar as crianças acerca do que falaram com os pais.

## **Atividade 5: A Ouriço Helena Consegue Resolver o seu Problema**

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças reconhecerão que os problemas têm soluções, e que elas são capazes de resolvê-los.

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

Reconhecer que os problemas têm soluções e que **eu consigo resolver problemas**.

### **Faixa Etária**

6-8 Anos

### **Nível**

Básico

### **Materiais Necessários**

Fantoches de mão ou de dedo; fichas de atividades do manual; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores; tintas de diferentes cores; pauzinhos de madeira; fita-cola; tesouras

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.

2. Leia a história da Atividade 4 às crianças, usando os fantoches.

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

- Qual foi a vossa parte favorita da história? Por quê?
- A Helena e o Samuel encontraram diferentes soluções para o problema da Helena. Quais foram?
- Conseguiram resolver o problema?

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

- Quando têm um problema, o que é que fazem?
- Tentam sempre pensar em mais do que uma solução para os vossos problemas?
- Acreditam sempre que conseguem resolver os vossos problemas?

5. Explique às crianças que é normal ter problemas, que todas elas vêem as coisas de forma diferente e que, para melhor resolver os problemas, em vez de se culparem ou aos outros pelo que está a acontecer ou pensarem que é difícil encontrar soluções, devem pensar em resolver o problema. Diga às crianças que algumas pessoas pensam que têm muitos problemas e outras pensam que não têm nenhuns. Por vezes, as pessoas podem ter problemas sérios mas ainda assim podem pensar de forma positiva, o que tornará mais fácil encontrar soluções. Reforce a

ideia de que elas podem aprender a orientar o pensamento de forma positiva na resolução de problemas.

6. Convide as crianças a fazer e decorar o seu próprio fantoche, usando a imagem da ficha de atividades. Depois de pintar o animal, as crianças recortam-no e colam o pauzinho de madeira na parte de trás para criar o seu fantoche. Este pode ser usado para dramatizar as diferentes soluções para o problema da Helena e outros problemas do dia-a-dia, reforçando a ideia de que as crianças podem resolver problemas. A imagem disponível na outra ficha de atividades poderá ajudar a pensar numa outra história.

### *Atividade para Casa*

As crianças podem levar para casa os seus fantoches e discutir o problema da Helena com os pais, pensando em outras soluções possíveis para o mesmo. Os pais podem conversar com as crianças sobre as escolhas que fizeram para resolver os problemas que tiveram no passado e como foram bem-sucedidos. Na sessão seguinte, pode questionar as crianças sobre o que elas falaram com os pais.

## Atividade 6: A Ouriço Helena Pensa em Diferentes Soluções

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças reconhecerão que as duas primeiras etapas para resolver um problema são identificá-lo e gerar soluções criativas para o mesmo, compreendendo que os problemas podem ter soluções diferentes.

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

Gerar soluções criativas para um problema, reconhecendo que os **problemas podem ter diferentes soluções**.

### *Faixa Etária*

6-8 Anos

### *Nível*

Avançado

## ***Materiais Necessários***

Fantoches de mão ou de dedo; fichas de atividades do manual; canetas ou lápis

## ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.

2. Relembre a história da Atividade 4 e leia-a novamente, se necessário. Use os fantoches de mão ou de dedo.

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

- Qual foi a vossa parte favorita da história? Por quê?
- A Helena e o Samuel encontraram várias soluções para o seu problema. Eram todas diferentes ou semelhantes?
- Conseguem pensar em diferentes soluções para o problema da Helena?

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

- Quando têm um problema, o que é que fazem?
- Tentam pensar em mais do que uma solução para os vossos problemas?
- Tentam pensar em soluções realmente diferentes?

5. Diga às crianças que normalmente existe mais do que uma solução para um problema. Nem sempre é fácil pensar noutras soluções, portanto, elas podem aprender a usar uma estratégia que ajuda a gerar muitas ideias – **tempestade de ideias**.

**Tempestade de ideias** significa dizer tudo o que vem à cabeça, sem estar preocupado com a forma como os outros vão reagir. É uma ótima estratégia para encontrar boas ideias. Normalmente não demora muito tempo e pode ser muito divertido. Serve para ajudar as pessoas a encontrar novas formas de olhar para as coisas.

Para começar, qualquer ideia é boa. As crianças devem pensar no maior número de ideias possível e, numa primeira fase, não julgar essas ideias. As soluções podem ser invulgares e não têm sequer de fazer sentido. Nenhuma ideia é demasiado esquisita ou ridícula. Por mais disparatada que uma ideia possa parecer, pode levar a outra ideia ou a uma ideia melhor. Pode até tornar-se na melhor ideia de todas!

6. Peça às crianças para pensarem num problema que tenham tido e diga-lhes para preencherem a ficha de atividades do manual. Elas devem tentar pensar sobre diferentes alternativas para resolver o problema. Cada uma pode partilhar as ideias com o grupo e, juntas, podem pensar noutras soluções para os problemas de cada uma.

7. No final da atividade, reforce a ideia de que, para identificar problemas, é necessário parar, pensar e recolher informações acerca dos mesmos e, para gerar diferentes soluções, tantas quanto possível, utilizar um processo de pensamento divergente criativo que foque a quantidade e a qualidade das soluções.

### *Atividade para Casa*

As crianças podem levar para casa a ficha de atividades que preencheram na escola e discutir o problema identificado com os seus pais. Juntos, podem pensar noutras soluções possíveis para resolvê-lo. Na sessão seguinte, pode questionar as crianças acerca do que falaram com os pais.

## Atividade 7: Identificar Problemas

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças reconhecerão que o primeiro passo para resolver um problema é identificá-lo (parar, pensar e recolher informação), definindo objetivos, analisando barreiras e facilitadores, e dividindo o problema, se necessário.

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

Identificar problemas (parar, pensar e recolher informações), dividindo-os, se necessário, **definindo objetivos e analisando barreiras e facilitadores.**

### *Faixa Etária*

9-11 Anos

### *Nível*

Básico

## ***Materiais Necessários***

Fichas de atividades do manual; tesoura; canetas ou lápis; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

## ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Antes de iniciar a atividade, corte os cartões com as situações-problema da ficha de atividades, preenchendo os cartões em branco com problemas que possam ser significativos para as crianças.
3. Converse com as crianças sobre o processo de resolução de problemas e lembre-as da importância de começar com a definição do problema, a recolha de informações, refletindo sobre isso e dividindo o problema, se necessário. Também é importante definir objetivos (algo a alcançar pelo nosso esforço ou ações), analisar barreiras (qualquer coisa que dificulta determinada ação) e facilitadores (qualquer coisa que facilita determinada ação). Diga-lhes que é sempre melhor ter duas ou três soluções para um problema e, no final, escolher a que se acha que vai funcionar melhor. Se elas pensarem numa solução de cada vez, e depois pensarem acerca do que poderá acontecer se optarem por essa solução, poderão chegar a outra melhor. Não é possível saber exatamente o que vai acontecer até tentar a solução, mas pensar sobre isso e planear pode ajudar. Usar os exemplos presentes nos cartões das situações-problema e outros exemplos de problemas do dia-a-dia, pode ajudar as crianças a compreender melhor este processo, tendo em mente que é sempre bom "pensar antes de agir".
4. Diga às crianças que, juntas, vão construir a caixa de problemas da sala de aula. Para isso, devem ser divididas em grupos. Um grupo vai construir a caixa (modelo disponível na ficha de atividades do manual) e os restantes serão responsáveis por decorá-la (usando frases, imagens, etc.). Quando terminarem, coloque dentro da caixa os cartões com as situações-problema e peça às crianças que se sentem em círculo. Deverá preencher os cartões em branco com problemas que sejam significativos para as crianças. Uma criança tira um cartão da caixa e lê o problema em voz alta. Juntas, as crianças devem identificar o problema, definindo objetivos e analisando barreiras e facilitadores. Por que é importante resolver o problema? O que pode ajudar? Quais são as barreiras e os facilitadores? Será que ajuda dividir o problema? Todas as crianças devem tirar pelo menos um cartão da caixa, de forma a terem oportunidade de refletir acerca do mesmo.
5. No final, diga às crianças que nos próximos dias elas terão a oportunidade de sugerir ou escrever problemas adicionais para colocarem na caixa de problemas, havendo depois a possibilidade de refletir sobre eles.

## ***Atividade para Casa***

Convide as crianças a repetirem a atividade em casa, com os pais, pensando em problemas do dia-a-dia. Elas podem escrever novas situações-problema e trazê-las para a escola para colocar na caixa de problemas e discutir com a turma.

# **Atividade 8: Resolver Problemas**

## ***Objetivo de Aprendizagem***

As crianças reconhecerão que os problemas têm soluções e que elas são capazes de resolvê-los, mas para que tenham sucesso, terão de despender tempo e esforço na tarefa.

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

Reconhecer que os **problemas** têm **soluções** e que eu posso resolvê-los mas isso **requerá tempo e esforço**.

## ***Faixa Etária***

9-11 Anos

## ***Nível***

Intermédio

## ***Materiais Necessários***

Nenhuns

## ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Converse com as crianças sobre o processo de resolução de problemas e lembre-as da importância de reconhecer que os problemas têm soluções e que elas podem resolvê-los, mas para o fazerem de forma eficiente, devem estar comprometidas e despender tempo e esforço na tarefa. Dê alguns exemplos, tais como: Um menino pensa que o seu irmão foi mau para ele.

Ele disse à sua mãe, que castigou o seu irmão. Então, ele foi ainda mais cruel!; Um menino queria ser amigo de um novo vizinho, então deu-lhe um dos seus melhores cromos. Mas mesmo assim, ele não quis brincar com ele; etc.

3. Diga às crianças que, juntas, vão construir a caixa de problemas da sala de aula. Para isso, devem ser divididas em grupos. Um grupo vai construir a caixa (ver Atividade 7) e os restantes serão responsáveis por decorá-la (usando frases, imagens, etc.). Quando terminarem, coloque dentro da caixa os cartões com as situações-problema e peça às crianças que se sentem em círculo. Deverá preencher os cartões em branco com problemas que sejam significativos para as crianças. Peça a uma criança para tirar um cartão e dramatizar o problema (usando apenas gestos), enquanto o grupo tenta identificá-lo. A turma será convidada a gerar soluções diferentes e criativas para esse problema. Cada criança deverá tirar, pelo menos, um cartão, para que tenha a oportunidade de dramatizar um problema.

4. No final, diga às crianças vão poder continuar a adicionar problemas à caixa, sempre que desejarem.

### *Atividade para Casa*

Com a ajuda dos pais, as crianças podem tentar identificar diferentes problemas que tenham tido, nomeadamente problemas que acharam que eram difíceis de resolver e que exigiram mais tempo e esforço. Podem escrevê-los, fazendo uma lista dos "problemas mais difíceis" e trazê-los para discutir na escola, na sessão seguinte.

## Atividade 9: Combinar Diferentes Soluções

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças reconhecerão que as duas primeiras etapas para resolver um problema são defini-lo e gerar e combinar soluções diferentes e criativas, através de pensamento alternativo e criativo.

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

Definir um problema e gerar soluções criativas, estando consciente de que **podem ser combinadas diferentes soluções.**

## ***Faixa Etária***

9-11 Anos

## ***Nível***

Avançado

## ***Materiais Necessários***

Nenhuns

## ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Converse com as crianças sobre o processo de resolução de problemas e lembre-os da importância de se reconhecer que os problemas podem ter soluções diferentes e que é possível combiná-las a fim de alcançar uma solução melhor.
3. Diga às crianças que, juntas, vão construir a caixa de problemas da sala de aula. Para isso, devem ser divididas em grupos. Um grupo vai construir a caixa (ver Atividade 7) e os restantes serão responsáveis por decorá-la (usando frases, imagens, etc.). Quando terminarem, coloque dentro da caixa os cartões com as situações-problema e peça às crianças que se sentem em círculo. Deverá preencher os cartões em branco com problemas que sejam significativos para as crianças. As crianças devem discutir os problemas que estejam dentro da caixa, tentando encontrar soluções criativas para eles e tentando também combinar diferentes soluções. Peça a uma criança para tirar um papel e para convidar outra criança para dramatizar o problema com ela. Se for necessário, podem convidar-se outras crianças para participar na dramatização. Todas as crianças devem ter a oportunidade de participar em, pelo menos, uma dramatização. Discuta os problemas dramatizados que poderiam ter sido melhor resolvidos se tivessem sido combinadas mais do que uma solução.
4. No final, diga às crianças que a caixa irá permanecer na sala de aula e que elas poderão repetir este exercício sempre que quiserem.

## ***Atividade para Casa***

As crianças podem partilhar com os membros das suas famílias os problemas que tiveram antes, quando combinaram diferentes soluções a fim de alcançar uma melhor. As soluções combinadas para chegar às soluções finais podem ser registadas. Na sessão seguinte, questione as crianças acerca do que falaram com as suas famílias.

## Conjunto 2: Avaliação das soluções e tomada de decisão

### Objetivos de Aprendizagem

No final desta unidade, as crianças serão capazes de:

#### 3-5 Anos

- Avaliar soluções, reconhecendo se são boas ou más
- Avaliar soluções, identificando se são fáceis ou difíceis de pôr em prática
- Avaliar soluções, reconhecendo se os resultados previstos são apreciados (se elas gostam dos resultados)

#### 6-8 Anos

- Avaliar soluções, reconhecendo se são boas ou más e identificando aspetos positivos e negativos das mesmas
- Avaliar soluções, identificando se são ou não difíceis de pôr em prática, e quanto tempo necessitam
- Avaliar soluções, reconhecendo se os resultados são apreciados (se elas gostam dos resultados), e como os outros se sentem/pensam acerca de cada solução

#### 9-11 Anos

- Avaliar soluções, reconhecendo se são boas ou más, identificando aspetos positivos e negativos das mesmas e quão bons ou maus são esses aspetos
- Avaliar soluções, identificando se são ou não difíceis de pôr em prática, e quanto tempo e esforço necessitam
- Avaliar soluções, reconhecendo se os resultados são apreciados (se elas gostam dos resultados, como os outros se sentem/pensam acerca de cada solução e como as soluções se encaixam nas regras/valores da sociedade)

### Dicas para os Professores

1. Explicar às crianças que a melhor solução para um problema pode ser definida em termos do potencial para resolver o problema, da mudança no bem-estar pessoal e social e do tempo/esforço necessários

2. Utilizar problemas do dia-a-dia na sala de aula para dar às crianças a oportunidade de avaliarem soluções e o seu valor, o tempo e esforço necessários, bem como para avaliar os resultados das soluções

3. Sempre que possível, permitir que as crianças participem das decisões na sala de aula: elas vão sentir que estão a contribuir para alguma coisa e tornar-se mais responsável pelas suas decisões

4. Pedir sempre *feedback* das atividades para casa

## Atividade 1: Helena, Samuel e o Seu Novo Amigo Henrique Decidem Brincar

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças estarão preparadas para avaliar soluções para os problemas, reconhecendo se as soluções são boas ou más.

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

**Avaliar soluções** para um problema, reconhecendo se são **boas ou más**.

### *Faixa Etária*

3-5 Anos

### *Nível*

Básico

### *Materiais Necessários*

Fantoches de mão ou de dedo; fichas de atividades do manual; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

### *Etapas da Atividade*

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a seguinte história às crianças, usando os fantoches:

#### *“A nova família”*

O ouriço Helena e o esquilo Samuel estavam muito ansiosos para conhecer a nova família de castores que se tinha mudado para a floresta. Sabiam que um deles tinha a sua idade, então pensaram que poderiam brincar todos juntos. Uma tarde, os dois amigos estavam a brincar junto ao lago e viram o castor sozinho perto da água. Decidiram convidá-lo para se juntar a eles. "Olá, o meu nome é Samuel e o nome da minha amiga é Helena. Como é que te chamas?" "Chamo-me Henrique. Acabo de me mudar para esta floresta com a minha família, porque o meu pai tem um novo trabalho aqui!" "Estamos muito felizes por te

conhecer. Queres vir brincar connosco? Vamos para o outro lado do lago. Lá há sempre imensas coisas giras para fazer.", disseram o Samuel e a Helena. "Ok, vou dizer à minha mãe que vou com vocês.", respondeu o castor.

E assim foram os três, caminhando e conversando sobre as coisas que gostavam e não gostavam. Brincaram juntos durante toda a tarde, cavando buracos, subindo às árvores, rebolando pela colina abaixo. A Helena e o Samuel ficaram muito felizes com o seu novo amigo, Henrique – ele parecia muito simpático!

No final da tarde, quando estavam a chegar à casa do Henrique, ele perguntou: "Samuel, queres vir comigo amanhã procurar ramos e nozes na floresta?" Sem refletir, o esquilo respondeu: "Gostava muito!" A Helena interrompeu o Samuel e lembrou-o de que eles tinham combinado ajudar a mãe da Helena nas limpezas. "Podemos ajudar a tua mãe noutro dia, Helena!", respondeu o esquilo.

No dia seguinte, a Helena ficou a ajudar a mãe mas estava muito triste porque o Samuel não estava com ela. O Samuel também estava triste e não se conseguia divertir, porque não parava de pensar na Helena e em como ela estaria desiludida com ele. No final do dia, o esquilo foi falar com a amiga e pediu-lhe desculpa.

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

- Gostaram da história?
- Quem é o novo amigo da Helena e do Samuel?
- O Samuel fez uma escolha. Foi boa ou má?

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

- Quando têm um problema, param para pensar como o vão resolver?
- Conseguem dar um exemplo de uma boa decisão que tenham tomado?

5. Explique às crianças que, quando elas têm um problema, depois de identificá-lo, devem avaliar as soluções e o seu valor e, de seguida, tomar uma decisão, escolhendo uma das soluções possíveis. Se elas correram para a rua atrás de uma bola sem reunir primeiro

informações sobre as suas ações, elas sabem o que pode acontecer. E quando elas sabem o que pode acontecer, podem evitar tomar decisões erradas ou sentir-se mal com as suas ações.

6. Convide as crianças a fazer um desenho sobre a história, usando a ficha de atividades disponível no manual. As crianças vão ser ajudadas a pensar sobre o que teriam feito se fossem o esquilo (boa solução). Quando terminarem, questione-as sobre a boa decisão que tomaram e as consequências que uma má decisão poderia ter. Depois de avaliar as soluções, as crianças podem eleger a melhor solução do grupo. Diga às crianças que, antes de fazer algo que pensem estar errado, devem considerar o que pode acontecer – quem pode ser prejudicado, o que pode ser danificado, e assim por diante. As regras são feitas com um propósito e é sempre inteligente fazer boas escolhas. Boas escolhas podem ajudá-las a resolver problemas.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa o desenho sobre a história (ver ficha de atividades) para pintar e conversar com os pais sobre a atividade realizada na escola. Os pais podem ajudar os filhos a avaliar a escolha do Samuel e uma má/boa escolha feita antes pelas crianças. Na sessão seguinte, as crianças podem trazer os seus desenhos e pode questioná-las acerca do que falaram com os pais.

## **Atividade 2: O Esquilo Samuel e a sua Solução**

### ***Objetivo de Aprendizagem***

As crianças estarão preparadas para avaliar o tempo e o esforço necessários para decidir sobre uma solução para um problema e avaliar se essa solução é difícil de pôr em prática.

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

Reconhecer que, para escolher a solução para um problema, tenho de avaliar se esta é difícil de pôr em prática.

### ***Faixa Etária***

3-5 Anos

## **Nível**

Intermédio

## **Materiais Necessários**

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual

## **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a história da Atividade 1 às crianças, usando os fantoches.
3. Primeiro, ajude as crianças a compreender a história, colocando as seguintes questões:

- Gostaram da história?
- Quem é o novo amigo da Helena e do Samuel?
- O Samuel parou para pensar sobre o que o Henrique lhe propôs?
- O que pensam da decisão que o Samuel tomou? Foi difícil para ele decidir?

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

- Quando têm um problema, reservam algum tempo para pensar nas soluções?
- Tentam perceber se a solução é difícil de pôr em prática?

5. Lembre as crianças de que, quando elas têm um problema, depois de identificá-lo, devem encontrar soluções, antecipar as consequências e tomar uma decisão. Decidir por uma solução requer também pensar sobre o quão difícil é colocar a solução em prática. Reservando tempo para pensar e falar sobre o que pode acontecer, e sobre o quão difícil será colocar a solução em prática irá ajudar a resolver as coisas. Também é importante não esquecer que, por vezes, mesmo quando uma solução é difícil de pôr em prática, pode optar-se por ela e fazer um esforço maior.

6. Peça às crianças para pensar noutras soluções que o Samuel poderia ter encontrado. Dê os fantoches a duas crianças e convide-as a dramatizar a história que acabaram de ouvir. Proponha também que representem uma solução que lhes pareça melhor para o problema do Samuel. Todas as soluções devem ser discutidas em grupo.

## **Atividade para Casa**

As crianças podem levar para casa a história (ver ficha de atividades), conversar com os pais sobre a mesma e pensar noutras soluções para o problema do Samuel. Juntos, podem refletir sobre a avaliação das soluções para um problema (o quão difícil será colocar em prática a solução para este problema) e sobre o processo de tomada de decisão. Na sessão seguinte, pode questionar as crianças acerca do que falaram com os pais.

## Atividade 3: O Esquilo Samuel Toma uma Decisão

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças reconhecerão que devem avaliar os resultados das soluções antes de tomar uma decisão.

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

Avaliar os resultados de uma solução, reconhecendo se **vou gostar do resultado** e se a **solução irá ou não resolver o problema**.

### *Faixa Etária*

3-5 Anos

### *Nível*

Avançado

### *Materiais Necessários*

Fantoches de mão ou de dedo; fichas de atividades do manual; folhas brancas; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores; tesoura; cola

### *Etapas da Atividade*

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a história da Atividade 1 às crianças, usando os fantoches.
3. Primeiro, ajude as crianças a compreender a história, colocando as seguintes questões:

- Gostaram da história?
- Quem é o novo amigo da Helena e do Samuel?
- O Samuel tomou uma decisão. Gostou do resultado?
- Será que a Helena se sentiu excluída quando o Samuel lhe disse que ia brincar com o Henrique?

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

- Quando têm um problema, param para pensar sobre os resultados de possíveis soluções?
- Conseguem dar um exemplo de uma decisão que tenham tomado? Gostaram do resultado? Essa decisão resolveu o problema?
- Já alguma vez se sentiram excluídos por alguma razão? O que é que fizeram?

5. Converse com as crianças sobre a atividade anterior, lembrando a importância de identificar e gerar soluções criativas para os problemas. Para tomar uma decisão, é importante avaliar os resultados, antes de decidir o que fazer, entender se a solução vai ou não resolver o problema e perceber se se vai gostar do resultado.

6. Partindo do exemplo da história, explique às crianças que algumas delas passam, muitas vezes, por situações em que se sentem excluídas por serem diferentes. Dê alguns exemplos como os de crianças de outras etnias, de outras raças, crianças com necessidades educativas especiais. Fale um pouco sobre estes grupos, refletindo acerca das dificuldades com que muitas vezes se deparam.

7. Utilizando a ficha de atividades do manual, complete os cartões apresentados com problemas, aproveitando exemplos próximos de pessoas pertencentes a alguns dos grupos acima mencionados. Prepare igualmente o dado, de acordo com o modelo disponível.

7. Comece por pedir a uma criança para tirar um cartão e lançar os dados. Se o dado cair sobre uma face "gosto", a criança deve pensar numa solução cujo resultado ela gostará. Se o dado cair numa face "não gosto", a criança deve pensar numa solução cujo resultado não seja do seu agrado. Todas as crianças devem lançar os dados, pelo menos uma vez, praticando a tomada de decisões, a avaliação das soluções e dos seus resultados. O jogo pode continuar, pedindo às crianças para antecipar se as soluções que eles gostam mais resolverão ou não o problema.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa a ficha de atividades do manual para construir os seus próprios dados. Juntamente com os pais, podem jogar este jogo, pensando noutros problemas que poderiam acontecer. Na sessão seguinte, pode questionar as crianças sobre a atividade que realizaram com os pais.

## Atividade 4: O Esquilo Samuel Avalia a Solução

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças estarão preparadas para avaliar as soluções para os problemas, reconhecendo boas e más soluções através da identificação dos custos e benefícios de cada solução.

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

Avaliar soluções para um problema, reconhecendo se são boas ou más soluções, pela identificação de **bons e maus aspectos de cada solução**.

### *Faixa Etária*

6-8 Anos

### *Nível*

Básico

### *Materiais Necessários*

Fantoches de mão ou de dedo; fichas de atividades do manual; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores; tesouras; papel autocolante transparente

### *Etapas da Atividade*

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a seguinte história às crianças, usando os fantoches:

#### *“O quadro mágico da Helena”*

A ouriço Helena recebeu um kit de desenho com um quadro mágico, pincéis, tintas coloridas e o chapéu de pintor do seu pai. Este quadro era muito especial porque nele ela podia desenhar qualquer coisa e, depois de terminar, apagar a pintura com uma esponja mágica e fazer uma nova pintura. O pai tinha-a avisado: "Helena, a única coisa que não podes fazer é pintar todo o quadro com tinta preta porque a esponja não apaga a cor preta." "Ok, se

é essa a única coisa que eu não posso fazer...por que haveria de querer pintar tudo de preto? Não seria nada divertido.", respondeu a Helena.

O esquilo Samuel veio ver a Helena e eles decidiram pintar juntos o quadro mágico. O Samuel disse à Helena: "Sabes que podes criar cores novas, se misturares as que tens?" "Criar cores novas?", perguntou a Helena. "Sim, basta misturar duas cores, como o amarelo e o vermelho!", disse o esquilo. "Ótimo, agora tenho laranja! ", exclamou a ouriço.

Daquele dia em diante, ambos passaram muito tempo juntos a pintar e a divertirem-se. Uma tarde, os dois amigos estavam a brincar e o Samuel disse: "Que tal fazermos algo fantástico? Tudo o que precisamos é de tinta preta." "Tinta preta?", perguntou a Helena. "Sim, tinta preta, qual é o problema?", respondeu o esquilo. A Helena explicou ao amigo que o pai lhe tinha dito que ela não podia usar tinta preta no quadro. Mas o Samuel perguntou: "Não? Por que não? " "Porque o meu pai disse-me que a esponja não apaga tinta preta." esclareceu a ouriço. "Oh, tu! Sempre a fazer o que o teu pai te diz para fazer! Vamos tentar!", disse o Samuel. "Mas o meu pai disse-me ...", insistiu a Helena. O esquilo não desistiu: "Lá estás tu...tens é medo de tentar!" E ela disse: "Não, não tenho!" "Tens, tens!" "Não, não tenho!" "Tens, tens!" "Não, não tenho!"

A Helena decidiu mostrar ao Samuel que não tinha medo, sem pensar nas consequências. Agarrou no pincel cheio de tinta preta e pintou o quadro todo. Quando terminou, o Samuel disse: "Estás a ver? Fantástico!" A Helena sentiu-se bem com a aprovação e aceitação do amigo até começar a tentar apagar a tinta preta do quadro. A esponja não estava a apagar a tinta, tal como o seu pai lhe tinha dito. A Helena começou a chorar muito e a dizer: "Estraguei o meu quadro mágico. Agora, como é que vou pintar?"

Nessa altura, o pai da Helena estava a chegar a casa e ouviu a filha a chorar: "O que é que aconteceu Helena? A ouriço explicou ao pai o que tinha feito. "Agora não vale a pena chorar. Vamos pensar no que podemos fazer." O pai da Helena foi à garagem buscar um líquido especial. "Isto pode ajudar a limpar a tinta preta mas o quadro nunca mais ficará como antes. Se tivesse sido mais cedo, a pintura estaria fresca e seria mais fácil limpar o quadro.", disse.

**A Helena, porém, ficou muito contente, porque afinal poderia fazer outras pinturas. E daquele dia em diante, decidiu nunca mais usar tinta preta.**

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

- Qual foi a vossa parte favorita da história? Porquê?
- A Helena tomou uma decisão. Qual foi?
- Conseguem identificar aspetos positivos na sua decisão? E aspetos negativos?
- Acham que a Helena e o Samuel poderiam ter feito alguma coisa de forma diferente?

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

- Quando têm um problema, param para pensar em possíveis soluções?
- Se são boas ou más e porquê?
- Conseguem lembrar-se de uma decisão que tenham tomado?
- Conseguem identificar aspetos positivos e negativos dessa solução?

5. Diga às crianças que ter tempo para pensar e falar sobre o que pode acontecer vai ajudar a resolver as coisas. Pergunte às crianças se se lembram das primeiras etapas do processo de resolução de problemas. Quando elas têm um problema, devem parar, pensar e recolher informações para melhor identificá-lo. Em segundo lugar, devem pensar em diferentes soluções e antes de escolher uma devem avaliá-las, bem como o seu valor, refletindo sobre os aspetos positivos e negativos (custos e benefícios) de cada solução.

6. Distribua uma folha a cada criança com a peça puzzle (ver ficha de atividades). Peça às crianças para pensarem num problema que tiveram antes e em como o resolveram (refletindo sobre os aspetos positivos e negativos da solução escolhida). Diga-lhes para tentarem fazer um desenho sobre a solução para esse problema, usando a peça da esquerda do puzzle para mostrar as coisas boas da solução e a peça da direita para mostrar os aspetos negativos da solução. Quando terminarem, ajude-os a forrar a folha de ambos os lados com papel autocolante transparente e a cortá-la, dividindo as duas peças do puzzle. Depois, pode pedir a cada criança para falar sobre o seu problema e as coisas boas e más da solução eleita. No final, as crianças podem misturar todas as peças dos puzzles e tentar combiná-las corretamente.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa os seus puzzles e conversar com os pais sobre a atividade que fizeram na escola e o problema que escolheram para apresentar. Juntos, podem explorar diferentes soluções para esse problema, identificando aspectos bons e maus do mesmo. Na sessão seguinte, pode questionar as crianças sobre o que discutiram com os pais.

## Atividade 5: A Decisão do Ouriço Helena

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças estarão preparadas para avaliar quanto tempo uma solução precisa e se é difícil de pôr em prática.

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

Reconhecer que, para escolher a **solução** para um problema, tenho de avaliar se a mesma é difícil de pôr em prática, calculando o **tempo necessário** para tal.

### *Faixa Etária*

6-8 Anos

### *Nível*

Intermédio

### *Materiais Necessários*

Fantoches de mão ou de dedo; novelo de lã; ficha de atividades do manual; tesoura

### *Etapas da Atividade*

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a história da Atividade 4 às crianças, usando os fantoches.
3. Primeiro, ajude as crianças a compreender a história, colocando as seguintes questões:
  - Qual foi a vossa parte favorita da história? Porquê?
  - A Helena fez uma escolha. Qual foi?
  - Ela reservou tempo para refletir na decisão que tomou?
4. Depois, relacione a história com as experiências das crianças:
  - Quando têm um problema, param para pensar sobre as decisões que tomam?

- Pensam que se uma solução é mais rápida de pôr em prática, devem escolher essa solução?
- Conseguem lembrar-se de uma decisão que tenham tomado? Levou tempo a pôr em prática?

5. Relembre as crianças de que, quando elas têm um problema, depois de identificá-lo, devem avaliar as soluções e tomar uma decisão. Decidir por uma solução implica também pensar se a solução é difícil ou não de colocar em prática e quanto tempo será necessário para tal.

6. Inicie a atividade, pedindo às crianças para se sentarem em círculo. Elas têm de criar uma história e cada criança deve participar no desenvolvimento da história. Diga-lhes que todas as histórias têm problemas, mas também soluções, e que elas vão criar uma história em que uma personagem está a ter alguns problemas e elas vão ajudar a encontrar um final feliz para a história (a solução). Coloque os cartões em três pilhas, no centro das crianças. Agarre no novelo e comece a história dizendo "Era uma vez ...". Passe o novelo a uma criança que deve tirar um cartão e continuar a história com base no cartão (personagem). Em seguida, esta criança deve passar o novelo a uma outra criança que tirará outro cartão (situação) e uma terceira criança tirará um cartão da pilha dos locais. A atividade continua assim por diante. Todas as crianças devem participar no desenvolvimento da história, ajudando a esclarecer o problema, a pensar em soluções, a avaliar o tempo necessário para cada solução e a tomar uma decisão (a história deverá ter um final feliz). O professor deverá promover a reflexão acerca dos problemas frequentemente encontrados por alguns grupos, nomeadamente, migrantes, refugiados, ciganos, crianças com necessidades educativas especiais, etc. Poderão ser acrescentados itens às colunas dos locais, dos personagens e das situações.

### ***Atividade para Casa***

As crianças são convidadas a fazer uma atividade semelhante com os seus familiares, criando os seus próprios cartões. Peça às crianças para trazerem para a escola os materiais criados em casa.

## **Atividade 6: A Ouriço Helena e os Resultados da sua Solução**

### ***Objetivo de Aprendizagem***

As crianças reconhecerão que devem avaliar os resultados das soluções antes de tomar uma decisão, pensando em como elas e os outros se sentirão com cada solução.

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

Avaliar os resultados de uma solução, reconhecendo se eu gosto do resultado e **como eu e outros se sentem com o mesmo.**

### **Faixa Etária**

6-8 Anos

### **Nível**

Avançado

### **Materiais Necessários**

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual; tesoura

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.

2. Leia a história da Atividade 4 às crianças, usando os fantoches.

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

- Qual foi a vossa parte favorita da história? Porquê?
- A Helena fez uma escolha. Será que ela avaliou os resultados da mesma?
- Sentiu-se bem com a sua escolha? E o Samuel?
- O que acham que o pai da Helena sentiu?

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

- Quando têm um problema, param para pensar nos resultados de possíveis soluções?
- Conseguem dar um exemplo de uma decisão que tenham tomado?
- Resolveu o problema? Como é que se sentiram? Como é que os outros se sentiram com essa decisão?

5. Relembre as crianças da importância de identificar e gerar soluções criativas para os problemas. Para tomar uma decisão, é importante avaliar os resultados, entender se as soluções vão ou não resolver o problema e perceber se as crianças vão gostar dos resultados. Também é importante pensar sobre como elas e os outros se vão sentir com cada solução.

6. Convide as crianças a trabalhar em pares. Usando a ficha de atividades do manual, distribua os cartões com as situações-problema, garantindo que cada par tem, pelo menos, dois cartões (se necessário, pode adicionar outros cartões). As crianças devem discutir os cartões com situações-problema, encontrar soluções para os mesmos e avaliar como essas soluções os farão sentir e aos outros. No final, os grupos podem partilhar o seu trabalho com a turma.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa os cartões com as situações-problema e discuti-los com os pais. Juntos, podem pensar noutras soluções para resolver esses problemas, procurando identificar aquelas com que elas e os outros se sentirão melhor. Na sessão seguinte, pode questionar as crianças sobre o que falaram com os seus pais.

## **Atividade 7: Quão Bom e Quão Mau?**

### ***Objetivo de Aprendizagem***

As crianças estarão preparadas para avaliar as soluções para os problemas, reconhecendo soluções boas e más, através da identificação dos custos e benefícios de cada solução e do valor atribuído a cada **custo e benefício (quão bom e quão mau)**.

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

Avaliar soluções para um problema, identificando as coisas boas e más de cada solução e **quão boa e má é cada uma dessas coisas**.

### ***Faixa Etária***

9-11 Anos

### ***Nível***

Básico

### ***Materiais Necessários***

Fichas de atividades do manual; canetas ou lápis

### ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Diga às crianças que, quando elas têm um problema, depois de identificá-lo, devem avaliar as soluções, refletindo sobre as coisas boas e más de cada solução, bem como sobre quão boas e quão más essas coisas são, antes de tomarem uma decisão.
3. Peça às crianças para formar grupos de três. Dê-lhes a primeira ficha de atividades para discutirem em grupo e escolherem a solução que elas consideram ser a melhor (considerando-se coisas boas e más de cada solução e o valor associado a cada uma dessas coisas boas e más). No final, os diferentes grupos devem apresentar as suas soluções e as razões pelas quais as escolheram. Reforce a ideia de que o processo de tomada de decisão não é fácil e precisa de tempo e atenção para levar a resultados positivos.
4. Peça às crianças para se recordarem de uma decisão importante que tenham tomado e, com base na mesma, preencherem a outra ficha de atividades. No final, se elas quiserem, podem partilhar as suas decisões com o grupo e o professor pode ajudá-las a compreender que avaliar soluções requer pensar sobre os seus valores.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa a ficha de atividades que preencheram na escola e discutir o problema que escolheram com os seus pais. Juntos, podem pensar noutras soluções, avaliando-as e registando as conclusões a que chegaram. Na sessão seguinte, pode questionar as crianças sobre o que falaram com os pais.

## **Atividade 8: Decidir Requer Tempo e Esforço**

### ***Objetivo de Aprendizagem***

As crianças estarão preparadas para avaliar quanto tempo e esforço uma solução necessita e se essa solução é difícil de pôr em prática.

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

Reconhecer que, para escolher a **solução** para um problema, tenho de perceber se é difícil colocá-la em prática, avaliando **quanto tempo e esforço serão necessários**.

### ***Faixa Etária***

9-11 Anos

### ***Nível***

Intermédio

### ***Materiais Necessários***

Ficha de atividades do manual; tesoura; caixa; papel; canetas ou lápis

### ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Relembre as crianças de que, quando elas têm um problema, depois de identificá-lo, devem avaliar as soluções e tomar uma decisão. Devem também pensar se a solução é difícil ou não de colocar em prática e de quanto tempo e esforço necessitará, para poderem decidir num determinado sentido.
3. Comece por jogar o "Tangram" com as crianças: Divida-as em grupos de três e dê-lhes as peças do "Tangram" (modelo disponível na ficha de atividades do manual). Diga-lhes que elas têm que formar um quadrado com todas as peças. Isso vai permitir-lhes experimentar soluções diferentes até encontrar a correta, despendendo tempo e esforço na tarefa.
4. Peça a cada criança para escrever um problema e colocá-lo dentro da caixa de problemas da sala de aula. Pode ser um problema que tenham ou outro que imaginem. Depois de todas terem escrito e colocado na caixa os seus problemas, convide uma criança a tirar um papel da caixa e a ler o problema. Em grupo, as crianças devem discutir o assunto, avaliando as possíveis soluções, e tomar uma decisão. Cada criança deve tirar um papel da caixa até que eles terminem. Depois, as crianças podem juntar-se em pares para dramatizar as situações-problema e as soluções escolhidas. Discuta como avaliar as soluções requer tempo e esforço.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem falar com os pais sobre os problemas discutidos na escola e, juntos, podem tentar pensar noutras soluções e escrevê-las, reconhecendo o tempo e esforço necessários para cada uma. Na sessão seguinte, pode questionar os alunos acerca do que falaram com os seus pais.

## Atividade 9: Resultados das Soluções

### **Objetivo de Aprendizagem**

As crianças reconhecerão que devem avaliar os resultados das soluções antes de tomar uma decisão, pensando em como elas e os outros se sentem com cada solução e como cada uma delas se encaixa nos valores/regras da sociedade.

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

Avaliar os resultados de uma solução, reconhecendo se gosto do resultado, como eu e outros se sentem com ele e como a **solução se encaixa nas regras da sociedade.**

### **Faixa Etária**

9-11 Anos

### **Nível**

Avançado

### **Materiais Necessários**

Ficha de atividades do manual

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Relembre as crianças da importância de identificar e gerar soluções criativas para os problemas. Para tomar uma decisão, há que avaliar os resultados, perceber se as soluções vão ou não resolver o problema e se se vai gostar dos resultados. Também é importante pensar sobre como as crianças e os outros se vão sentir com cada solução, e sobre como a solução se encaixa nas regras da sociedade.
3. Divida as crianças em grupos e peça-lhes para pensar em regras que são importantes em diferentes contextos (escola, casa, sociedade em geral). Alguns exemplos estão disponíveis na ficha de atividades do manual. Resuma as regras, escrevendo-as no quadro. Convide os grupos a pensar em problemas do dia-a-dia e em soluções para eles, avaliando a forma como as regras

mencionadas influenciam a tomada de decisão. No final, as soluções devem ser discutidas, bem como a importância das regras da sociedade que normalmente ajudam a tomar decisões.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem fazer uma lista das regras de casa, da família e da sociedade, com os seus pais, descrevendo como cada uma influencia as suas decisões do dia-a-dia. Peça às crianças para trazerem para a escola o trabalho que fizeram com os pais.

## Conjunto 3: Implementação e avaliação da solução

### Objetivos de Aprendizagem

No final desta unidade, as crianças serão capazes de:

#### 3-5 Anos

- Resolver um problema, experimentando uma solução
- Avaliar os resultados de uma solução posta em prática e tentar de novo, se necessário
- Resolver um problema, nomeando as três etapas do processo de resolução de problemas

#### 6-8 Anos

- Resolver um problema, experimentando uma solução que combine mais do que uma solução
- Avaliar os resultados de soluções para problemas e como se sentem, tentando de novo, se necessário
- Resolver um problema, nomeando as três etapas e as palavras-chave do processo de resolução de problemas

#### 9-11 Anos

- Resolver um problema, experimentando uma solução e avaliando como está a correr, combinando mais do que uma solução, se necessário
- Avaliar os resultados de soluções para problemas, como elas e os outros se sentem e tentando de novo, se necessário
- Resolver um problema, nomeando e descrevendo as três etapas e as palavras-chave do processo de resolução de problemas

### Dicas para os Professores

1. Aproveitar momentos na escola para treinar as etapas da resolução criativa de problemas com as crianças, pais e colaboradores
2. Utilizar problemas do dia-a-dia na sala de aula para aplicar estratégias de resolução de problemas
3. Utilizar problemas do dia-a-dia na sala de aula para aplicar competências de implementação e avaliação da tomada de decisão
4. Permitir às crianças que participem em decisões do dia-a-dia na sala de aula: desta forma, irão sentir que estão a contribuir para algo e tornar-se mais responsáveis pelas suas decisões
5. Ao envolver as crianças no processo de tomada de decisão, haverá maior cooperação, colaboração, motivação positiva, auto-estima e autonomia
6. Pedir sempre *feedback* das atividades para casa

## Atividade 1: O Esquilo Samuel e a Ouriço Helena Resolvem um Problema

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças estarão preparadas para implementar uma solução para resolver um problema, experimentando-a.

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

Resolver um problema, **experimentando uma solução.**

### *Faixa Etária*

3-5 Anos

### *Nível*

Básico

### *Materiais Necessários*

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual; bola

### *Etapas da Atividade*

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a seguinte história às crianças, usando os fantoches:

#### ***“O ninho é meu”***

Num lindo dia de sol, a ouriço Helena e o esquilo Samuel estavam a brincar na floresta, como era seu hábito todas as tardes. A Helena estava à procura de insetos enquanto o Samuel cavava buracos, tentando encontrar nozes enterradas. A mamã passarinho e a sua família estavam a voar e a fazer muito barulho. Tinham decidido emigrar para uma floresta mais quente. A mamã passarinho foi ter com a Helena e o Samuel para se despedir e disse-lhes: “Estão a ver aquele ninho na árvore? Se quiserem, é vosso. Os meus filhinhos já estão

crescidos e não precisam dele e, além disso, nós decidimos mudar-nos para outra floresta. Nós gostamos de tempo quente, vamos viver mais para o sul.” Depois de dizerem adeus à família de passarinhos, os dois amigos olharam para o ninho, que lhes pareceu muito quente e macio. Começaram a correr para chegar em primeiro lugar porque, desde logo, perceberam que o ninho seria pequeno para os dois. A empurrarem-se a puxarem-se um ao outro, começaram a discutir. “O ninho é meu! Eu vi-o primeiro Helena!, disse o Samuel. “Não Samuel, estás enganado! Chegámos ao mesmo tempo!”, disse a Helena. Depois de discutirem durante algum tempo, ficaram irritados e zangados porque não queriam dividir o ninho – estavam a ter um problema.

“Ok Samuel, pára. Nós não precisamos de continuar a discutir. Estamos com um problema. De quem é este ninho? O que é que podemos fazer?”, perguntou a Helena. Samuel, um pouco mais calmo, disse: “Tu podes continuar à procura de insetos enquanto eu fico aqui a brincar no meu ninho.” “Ou tu podes ir procurar nozes!”, disse a Helena. Naquele momento, parecia difícil encontrar uma boa solução para o problema. O Samuel pensou mais um pouco e propôs: “Podemos combinar brincar no ninho em dias diferentes. Por exemplo, hoje brinco eu no ninho, amanhã brincas tu e assim por diante.” A Helena começou a sentir-se mais contente mas logo de seguida encontrou uma desvantagem nesta solução. “Mas assim não nos podemos divertir juntos!” O Samuel respondeu: “Podemos brincar os dois fora do ninho...” Nesse instante, a Helena sugeriu: “Talvez pudéssemos partilhar o ninho e brincar juntos ao mesmo tempo!” “Parece-me uma excelente ideia Helena! Embora o ninho não seja muito grande, se nos esforçarmos e apertarmos um bocadinho podemos caber lá dentro ao mesmo tempo. Vamos tentar!”, concluiu o esquilo.

De facto, os dois amigos couberam no ninho. A Helena e o Samuel brincaram durante o resto da tarde e divertiram-se muito. Quando estavam a regressar a casa, muito felizes por aqueles bons momentos, perceberam que tinham encontrado uma solução muito boa para o seu problema. “Sabes Samuel, não é assim tão difícil encontrar soluções para os nossos problemas. Temos é de pensar neles, procurar possíveis soluções, escolher a que nos parecer melhor e tentar. E se não funcionar, sempre podemos tentar de novo e fazer de uma outra

**forma!” refletiu a Helena. O Samuel sorriu e concordou. “Tu tens sempre coisas boas para dizer! É por isso que és a minha melhor amiga Helena!”**

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

- Gostaram da história?
- O Samuel e a Helena tinham um problema. Como é que o resolveram?
- Encontraram uma boa solução?
- Acham que ficaram contentes com a solução?

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

- Alguma vez tiveram um problema como este?
- O que é que fizeram?
- Encontraram uma boa solução?
- Como é que se sentiram com essa solução?

5. Explique às crianças que, quando elas têm um problema, depois de identificá-lo, devem avaliar as soluções e o seu valor, tomar uma decisão e experimentá-lo (implementação da solução). É importante ter a oportunidade de tentar, experimentando resolver um problema, porque a experiência vai ajudar a resolver problemas futuros.

6. Peça às crianças para se sentarem em círculo e dê a bola a uma delas. A criança que tem a bola deve dizer três palavras seguindo sempre a mesma ordem ("bip", "vai", "pim"). A primeira criança diz "bip", a segunda "vai" e a terceira "pim", continuando até que alguém se engane. Quando isso acontecer, terão de começar de novo. Depois, podem também tentar usando as três etapas da resolução de problemas que aprenderam antes - "Parar e pensar", "Encontrar uma solução", "Avançar e agir" (ver ficha de atividades do manual). Crie gestos para cada uma das três etapas. Todas as crianças devem passar a bola, pelo menos uma vez.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem conversar com os pais sobre a história que ouviram na escola e juntos podem pensar noutras soluções para o problema da Helena e do Samuel. As crianças podem ensinar aos pais os gestos que aprenderam para as etapas da resolução de problemas. Na sessão seguinte, pode questionar as crianças acerca do que falaram com os pais.

## Atividade 2: O Esquilo Samuel e a Ouriço Helena Aprendem a Partilhar

### **Objetivo de Aprendizagem**

As crianças estarão preparadas para resolver um problema através da implementação de uma solução, avaliando os seus resultados e tentando novamente, se necessário.

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

**Avaliar os resultados** de uma solução para um problema e tentar de novo, se necessário.

### **Faixa Etária**

3-5 Anos

### **Nível**

Intermédio

### **Materiais Necessários**

Fantoches de mão ou de dedo; folhas brancas; revistas antigas/ficha de atividades do manual; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.

2. Leia a história da Atividade 1 às crianças, usando os fantoches.

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

- Gostaram da história?
- O Samuel e a Helena tinham um problema. Como é que o resolveram?
- Ficaram satisfeitos com a solução? Quais foram as consequências da solução que decidiram colocar em prática?

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

- Alguma vez tiveram um problema como este?
- O que é que fizeram?

- Encontraram uma boa solução? Ficaram satisfeitos com os resultados?

5. Relembre as crianças de que, quando elas têm um problema, depois de identificá-lo, devem avaliar as soluções, o seu valor, tomar uma decisão e implementar a solução que entendam ser a melhor. Depois de colocar a solução em prática, é importante avaliar os resultados para perceber se o problema fica resolvido. Se for necessário, há que começar de novo e tentar outra forma de resolver o problema.

6. Convide as crianças a fazerem uma colagem sobre o problema da Helena e do Samuel, cortando e colando imagens de revistas antigas (árvores, arbustos, nuvens, pássaros, ninhos, flores, etc.) e/ou usando as imagens disponíveis na ficha de atividades do manual para decorar. No final da atividade, o grupo pode discutir a decisão da Helena e do Samuel e os resultados da mesma.

### *Atividade para Casa*

As crianças podem levar para casa os desenhos para partilhar a história com os seus pais. Juntos, podem pensar num problema que tenham tido, avaliando a decisão que tomaram. Na sessão seguinte, pode questionar as crianças acerca do que falaram com os pais.

## Atividade 3: O Esquilo Samuel e a Ouriço Helena Divertem-se Juntos

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças serão capazes de resolver um problema, nomeando as três etapas do processo de resolução de problemas.

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

Resolver um problema, **nomeando as três etapas** do processo de resolução de problemas.

### *Faixa Etária*

3-5 Anos

### *Nível*

Avançado

### ***Materiais Necessários***

Fantoches de mão ou de dedo; faixas de papel com as três etapas da resolução de problemas; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores; Livro “Eu consigo resolver problemas”

### ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.

2. Leia a história da Atividade 1 às crianças, usando os fantoches.

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

- Gostaram da história?
- O Samuel e a Helena tinham um problema. Qual?
- Pensaram em diferentes soluções para o problema?
- Acham que eles tomaram a decisão certa? Porquê?

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

- Alguma vez tiveram um problema como este?
- O que é que fizeram?
- Pensaram em diferentes soluções?
- Encontraram uma boa solução?
- O que é que tiveram de fazer até encontrarem a melhor solução?

5. Relembre as crianças de que, quando têm um problema, depois de identificá-lo, devem avaliar as soluções e o seu valor e tomar uma decisão, implementando a solução e avaliando os seus resultados. Mostre as imagens das três etapas do processo de resolução de problemas e recorde as três frases, pedindo às crianças para pensarem em gestos diferentes para representar as três etapas (ver imagens no manual).

6. Divida as crianças em pares e peça-lhes para pensar num problema (que elas tenham tido ou não) e dramatizá-lo para o grupo, considerando o que aprenderam sobre a resolução de problemas (três etapas). A turma pode comentar a representação e apreciar a solução. Reforce a utilização de todas as etapas da resolução de problemas. Ajude as crianças para que não saltem nenhuma etapa.

7. Diga às crianças que irão fazer um cartaz com o nome das etapas da resolução de problemas. Peça-lhes para identificar as três etapas e para as escreverem no quadro. Divida as crianças em

três grupos. Cada um terá uma faixa de papel com uma das etapas da resolução de problemas, que poderão decorar como entenderem. No final, os grupos devem colocar as etapas na ordem correta, afixando-as na sala de aula.

8. Poderá ser criado um livro com bons exemplos de problemas resolvidos. Este livro, "Eu consigo resolver problemas" terá tantas páginas quanto as crianças da sala de aula e deverá ser construído pelo professor.

### *Atividade para Casa*

O livro "Eu consigo resolver problemas" irá a casa de cada criança, de modo a que cada uma possa fazer um desenho de um problema resolvido com sucesso (uma boa solução para um problema). Os pais podem ajudar os seus filhos de nesta tarefa.

## Atividade 4: A Ouriço Helena Tem de Decidir o que Fazer

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças estarão preparadas para implementar uma solução para resolver um problema, experimentando-a, mesmo que seja necessário combinar mais do que uma solução.

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

Solucionar um problema, experimentando uma solução que **combine mais do que uma solução**.

### *Faixa Etária*

6-8 Anos

### *Nível*

Básico

### *Materiais Necessários*

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual; tesoura

## ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia o começo da seguinte história às crianças, usando os fantoches:

### ***“A armadilha”***

**Naquela manhã estava a chover muito. A ouriço Helena ia ter com o Samuel à sua casa porque tinham combinado ir juntos para a escola. O piso estava muito molhado e escorregadio e haviam muitos perigos na floresta. Ela mal conseguia ver a estrada. De repente, ela viu o castor Henrique num buraco, preso numa armadilha. Imediatamente, pensou que deveria ajudá-lo. Era perigoso aproximar-se porque o solo estava encharcado e ela também se poderia magoar. A Helena estava tão nervosa e com tanto medo que não sabia o que fazer.**

### **Consegues ajudá-la?**

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

- A Helena tinha um problema. Qual era?
- Como acham que ela poderia resolvê-lo?
- Será que poderia combinar diferentes soluções para chegar a uma boa solução?

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

- Conseguem pensar num problema que tenham tido?
- O que é que fizeram?
- Pensaram em diferentes soluções?
- Encontraram uma boa solução?
- Pensaram numa solução que combinasse duas boas soluções para que o problema pudesse ser ainda melhor resolvido?

5. Explique às crianças que, quando elas têm um problema, depois de identificá-lo, devem avaliar as soluções, o seu valor, decidir sobre a melhor solução e implementá-la. É importante ter a oportunidade de experimentar uma solução e também de combinar mais do que uma solução para melhor resolver um problema.

6. Peça às crianças para trabalharem em pares. Usando a ficha de atividades do manual, distribua os cartões com as situações-problema (que devem ter sido completados com outras situações-problema que o professor pense serem importantes de explorar) garantindo que cada par tem, pelo menos, dois cartões. Estes devem ser discutidos, encontrando uma boa solução que combine mais de uma solução. No final, os pares devem partilhar o seu trabalho com a turma. Cada par pode depois dramatizar as suas situações-problema. Depois de cada problema ser dramatizado, peça a uma das crianças para resumirem a solução. A turma pode então discutir se a solução era boa e se poderia ter sido melhorada através da combinação de duas soluções.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa os cartões com situações-problema e discutir com os pais se as soluções encontradas foram as melhores e se combinando mais de uma solução o resultado poderia ser ainda melhor. Na sessão seguinte, questione as crianças acerca do que falaram com os seus pais.

## **Atividade 5: A Ouriço Helena Sente-se Bem com a sua Decisão**

### ***Objetivo de Aprendizagem***

As crianças estarão preparadas para implementar uma solução para resolver um problema, avaliando os seus resultados e como se sentiram com isso, tentando novamente, se necessário.

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

**Avaliar os resultados** de soluções para problemas e **como eu me sinto**, tentando novamente, se necessário.

### ***Faixa Etária***

6-8 Anos

### ***Nível***

Intermédio

## ***Materiais Necessários***

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

## ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.

2. Leia a história da Atividade 4 às crianças, usando os fantoches.

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

- A Helena tinha um problema. Qual era?
- Como acham que ela poderia resolver o problema?
- Essa solução resolveria o problema?
- Como acham que ela se sentiria no final?
- E se ela não fosse bem sucedida, poderia tentar novamente?

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

- Conseguem pensar num problema que tenham tido?
- O que é que fizeram?
- Pensaram em diferentes soluções?
- Encontraram uma boa solução?
- Ficaram satisfeitos com ela? Como é que essa solução vos fez sentir?
- Tomaram a decisão à primeira ou tiveram de tentar novamente?

5. Relembre as crianças de que, quando têm um problema, depois de identificá-lo, devem pensar em possíveis soluções, avaliá-las e avaliar o seu valor e tomar uma decisão, escolhendo a melhor solução e implementando-a. Depois disso, é importante avaliar os resultados da solução para perceber se resolveu o problema e como se sentiram com ela. Diga às crianças que, por vezes, os problemas são difíceis de resolver mas se a solução tentada não funcionar, elas podem sempre tentar novamente até serem bem-sucedidas.

6. Inicie a atividade, dando a cada criança a ficha de atividades do manual. Diga-lhes para pensarem num problema que tenham resolvido e desenhá-lo, respondendo a algumas questões sobre o mesmo. No final, as crianças devem discutir os seus trabalhos, debatendo os seus problemas e as soluções que encontraram para eles, avaliando o seu sucesso e como se sentiram com as mesmas.

## ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa a sua ficha de atividades e partilhar com os pais alguns dos problemas discutidos na sala de aula. Se quiserem, podem adicionar à ficha de atividades novas situações que lhes tenham acontecido na última semana e trazê-la para a escola.

# **Atividade 6: A Ouriço Helena é uma Solucionadora de Problemas**

## ***Objetivo de Aprendizagem***

As crianças serão capazes de resolver um problema, nomeando as três etapas do processo de resolução de problemas e identificando as suas palavras-chave.

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

Resolver um problema, **nomeando as três etapas** do processo de resolução de problemas e as suas **palavras-chave**.

## ***Faixa Etária***

6-8 Anos

## ***Nível***

Avançado

## ***Materiais Necessários***

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual; cartolinas coloridas com as etapas e as palavras-chave do processo de resolução de problemas; cartolinas; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores; tintas de diferentes cores; diferentes tipos de materiais (tecidos, recortes de revistas, papéis coloridos, lãs, etc.); tesouras; fio; dois pauzinhos em cruz

## ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a história da Atividade 4 às crianças, usando os fantoches.

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

- A Helena tinha um problema. Qual era?
- Como pensam que ela poderia ter resolvido esse problema?
- Essa solução resolveria o problema?
- Como acham que ela se sentiria no final?
- E se não fosse bem sucedida, poderia tentar de novo?

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

- Conseguem pensar num problema que tenham tido?
- O que é que fizeram?
- Pensaram em diferentes soluções?
- Encontraram uma boa solução?
- Ficaram satisfeitos com ela? Como é que essa solução vos fez sentir?
- Tomaram a decisão à primeira ou tiveram de tentar novamente?

5. Antes de iniciar a actividade, imprima as etapas do processo de resolução de problemas em cartolina. Relembre o processo às crianças. Quando elas têm um problema, depois de defini-lo e gerar soluções criativas, devem avaliar as soluções e tomar uma decisão, implementando e avaliando a solução. É importante estar consciente destas três etapas.

6. Divida as crianças em grupos e peça-lhes para terminar a história pensando na melhor decisão para o problema da Helena. Convide os grupos para apresentarem as suas soluções para o problema da Helena e elejam a melhor. Depois de cada solução ser discutida, peça a uma das crianças para resumir o que foi dito. A turma deve tentar chegar a uma solução que os satisfaça a todos. Diga às crianças que, juntas, elas irão construir um móbil sobre a história que ouvirem para pendurar na sala de aula (ver exemplo no manual). Para fazê-lo, cada par de duas crianças deve criar um elemento da história (personagens, elementos da floresta) ou decorar uma das cartolinas com uma etapa do processo de solução de problemas e as suas palavras-chave, usando diferentes materiais. No final, pendure as peças em fios nos dois pauzinhos de madeira cruzados, criando um móbil colorido. Sempre que olharem para o móbil, as crianças recordar-se-ão da importância da resolução de problemas e da tomada de decisão.

### ***Atividade para Casa***

Tire uma foto ao móbil e dê-a às crianças para levarem para casa. Elas podem mostrá-lo aos seus pais e falar sobre a atividade que fizeram na escola e sobre o processo de resolução de problemas. Juntos, podem tentar fazer uma quadra sobre as etapas deste processo. Na sessão

seguinte, questione as crianças acerca do que falaram com os pais e peça-lhes para lerem as suas quadras.

## Atividade 7: Experimentar Soluções

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças estarão preparadas para implementar uma solução para resolver um problema, experimentando-a e verificando como está a correr.

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

Solucionar um problema, experimentando uma solução e **verificando como está a correr**.

### *Faixa Etária*

9-11 Anos

### *Nível*

Básico

### *Materiais Necessários*

Ficha de atividades do manual; canetas ou lápis

### *Etapas da Atividade*

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Diga às crianças que, quando elas têm um problema, depois de defini-lo e gerar soluções criativas, devem avaliar as soluções e tomar uma decisão, implementando a solução. É importante ter a oportunidade de experimentar uma solução para perceber que é possível combinar mais de uma solução para alcançar um objetivo e para verificar como ela está a correr.
3. Jogue o jogo "Embaraçados" com as crianças: Duas crianças ficam fora da sala e as restantes dão as mãos para formar uma corrente. Uma das crianças começa a passar por cima e por baixo da corrente sem largar as mãos, levando os outros a um "emaranhado". As outras crianças fazem o mesmo, podendo passar por cima e por baixo dos braços uns dos outros, entre as

pernas, etc. As duas crianças que estão fora da corrente entram na sala e tentam desembaraçar o grupo, dando apenas instruções, sem tocar na corrente. Este exercício vai ajudar as crianças a aprender a trabalhar em conjunto durante a resolução de problemas. Elas vão também perceber que, mesmo quando é difícil resolver um problema, tentando de diferentes formas e verificando como está a correr, hão-de chegar a uma solução.

4. Antes de iniciar a atividade, pense em problemas que podem significar algo para as crianças ou que estejam relacionados com algum assunto que elas estejam a trabalhar nesse momento e escreva-os no quadrado em branco da ficha de atividades do manual. Divida as crianças em pequenos grupos e dê a cada grupo dois ou três problemas diferentes para refletirem, usando a ficha de atividades. Eles terão de discutir os problemas apresentados e completar a tabela com as informações necessárias (identificação do problema; possíveis soluções; melhor solução). Quando todos os grupos tiverem terminado, discuta as respostas dadas e tentem eleger a melhor solução da turma para cada problema, considerando como irá correr.

### *Atividade para Casa*

Convide as crianças a falar com os seus pais sobre os problemas do dia-a-dia e como é importante experimentar soluções, verificando se elas estão ou não a resultar. Na sessão seguinte, questione as crianças sobre o que falaram com os pais.

## Atividade 8: Como é que Eu e os Outros nos Sentimos em Relação a Isso?

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças estarão preparadas para implementar uma solução para resolver um problema, avaliando os seus resultados e como elas e os outros se sentem com a mesma, tentando de novo, se necessário.

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

**Avaliar os resultados** de soluções para problemas e **como eu e os outros nos sentimos**, tentando de novo, se necessário.

## ***Faixa Etária***

9-11 Anos

## ***Nível***

Intermédio

## ***Materiais Necessários***

Folhas brancas; canetas ou lápis

## ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Relembre as crianças de que, quando elas têm um problema, depois de identificá-lo, devem avaliar as soluções e o seu valor e tomar uma decisão, implementando a solução. Depois disso, é importante avaliar os resultados da solução, perceber se resolveu o problema e como elas e os outros se sentiram em relação à mesma. Diga às crianças que, se não funcionar, elas podem sempre tentar novamente até serem bem-sucedidas.
3. Utilizar e explorar exemplos de problemas pode ajudar as crianças a compreender melhor este processo. Peça às crianças para pensarem noutras crianças pertencentes a grupos que frequentemente enfrentam obstáculos de diferentes naturezas: ciganos, migrantes, refugiados, crianças com necessidades educativas especiais. Divida as crianças em pequenos grupos e peça a cada grupo para pensar num problema que um destes grupos possa enfrentar e para o escrever num papel. Cada problema deve ser dramatizado por outro grupo que vai tentar encontrar diferentes soluções para o mesmo. Todos os grupos devem discutir as soluções apresentadas e como se sentiram com elas. É importante dar a cada criança a oportunidade de participar numa dramatização. No final, deve refletir-se sobre as soluções encontradas, avaliando os seus resultados e o que as diferentes pessoas sentiram relativamente às mesmas.

## ***Atividade para Casa***

Com a ajuda da família, as crianças podem tentar identificar diferentes problemas que tenham tido, quais foram os seus resultados e como elas e os outros se sentiram quando os resolveram. Podem escrever-se as conclusões. Peça às crianças para trazerem para a escola o trabalho realizado com a família.

## Atividade 9: A Grande Jornada

### **Objetivo de Aprendizagem**

As crianças serão capazes de resolver um problema, nomeando e descrevendo as três etapas do processo de resolução de problemas e identificando as suas palavras-chave.

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

Resolver um problema, **nomeando e descrevendo as três etapas** do processo de resolução de problemas e as suas **palavras-chave**.

### **Faixa Etária**

9-11 Anos

### **Nível**

Avançado

### **Materiais Necessários**

Fichas de atividades do manual (jogo de tabuleiro, instruções e cartões); pinos; dado

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Converse com as crianças sobre as atividades anteriores, recordando-lhes o processo de resolução de problemas. Quando elas têm um problema, depois de defini-lo e gerar soluções criativas, devem avaliar as soluções e tomar uma decisão, implementando e avaliando a solução. É importante estar ciente destas três etapas.
3. Esta atividade consiste num jogo de tabuleiro que inclui as etapas do processo de resolução de problemas (definição do problema e geração de soluções alternativas; avaliação das soluções e tomada de decisão; implementação e avaliação da solução). Cada etapa tem um número diferente de casas, a fim de se trabalharem diferentes aspetos da mesma. O jogo pode ser jogado por equipas (quatro a cinco equipas de três a quatro crianças). Uma equipa adicional, a equipa de jurí, é composta por duas a quatro crianças. O professor pode ajudar as crianças, se necessário. Para começar, cada equipa escolhe um pino e coloca-o no espaço "Partida". As equipas vão lançando o dado e avançando o número de casas correspondentes

(circulando no sentido horário). Em cada casa, deverá ser tirado um cartão (da pilha que estará no centro do tabuleiro) e lidas as instruções que corresponderão a uma das etapas da resolução de problemas. Cada equipa terá de dar resposta à tarefa indicada, executando-a. O desempenho é avaliado pelo júri que atribuirá uma pontuação global entre 0 e 2 (de acordo com a adequação da resposta – número de soluções/perguntas/informações/consequências ou criatividade demonstrada). O número de casas a avançar corresponde à pontuação obtida. A primeira equipa a chegar ao final vence o jogo.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem falar com os pais sobre o jogo e como ele ajudou a perceber melhor todo o processo de resolução de problemas. Juntos, podem fazer um cartaz com as três etapas da resolução de problemas e as suas palavras-chave para ser depois apresentado à turma.

## Subtema 2: *Empowerment*/Autonomia

O segundo subtema dentro do tema "Desenvolvimento da Autodeterminação" centra-se no *empowerment* e na autonomia, estando igualmente dividido em três conjuntos de atividades. O *empowerment* pode ser definido como a percepção do indivíduo nas suas próprias competências e na sua crença de que os objetivos podem ser alcançados; a autonomia refere-se a um sentimento de identidade e a uma capacidade de agir de forma independente e de exercer algum controlo sobre o próprio ambiente (Benard, 2004).

No primeiro conjunto de atividades, o desenvolvimento do sentido e propósito da vida são os temas a ser explorados. Através das atividades, as crianças têm a oportunidade de pensar sobre o significado global e situacional, bem como de refletir sobre os seus propósitos, imaginando o que acontecerá quando crescerem. Procurar o sentido e o propósito da vida é uma das principais preocupações do ser humano e, quando alcançado, tem um efeito protetor, sendo uma importante manifestação de resiliência. O segundo conjunto de atividades visa promover a capacidade para agir (individual, proximal e coletiva) e o sentimento de autoeficácia, ajudando as crianças a reconhecer que podem fazer as coisas acontecer, podem ajudar os outros a fazer as coisas acontecer, e a acreditar que podem fazer coisas, atingindo os seus objetivos e ultrapassando obstáculos. Entre os mecanismos de ação humana, nenhum é mais central ou prevalente do que a crença na autoeficácia, uma vez que, a menos que as pessoas acreditam que podem produzir os efeitos desejados através das suas ações, têm pouca motivação para agir ou perseverar quando se deparam com dificuldades (Bandura, 1997). Tanto a capacidade para agir como a autoeficácia têm sido referidas como essenciais para a resiliência (Benard, 2004; Herman et al, 2011.). O terceiro conjunto de atividades destaca a promoção da autodefesa em crianças, focando o conhecimento de si próprio e dos outros e como/o quê defender. A Autodefesa, ou a capacidade de defender e afirmar o que queremos ou precisamos (Schreiner, 2007) é uma importante componente da autodeterminação que tem sido relacionada com a resiliência (Goodley, 2005), uma vez que atua como moderadora do impacto da adversidade no bem-estar psicológico da criança ou como um mediador, promovendo a autoestima, o autoconhecimento e uma maior ligação com a comunidade, importantes indicadores de resiliência (Grover, 2005; Benard, 1999).

### Conjunto de Atividades 1: Desenvolvimento do sentido e propósito da vida

**Conjunto de Atividades 2: Promoção da capacidade para agir e do sentimento de autoeficácia**

**Conjunto de Atividades 3: Promoção da autodefesa**

## Conjunto 1: Desenvolvimento do sentido e propósito da vida

### Objetivos de Aprendizagem

No final desta unidade, as crianças serão capazes de:

#### 3-5 Anos

- Falar sobre o que é importante para elas
- Pensar na razão por que algumas coisas acontecem
- Refletir e falar sobre o que irá acontecer quando crescerem

#### 6-8 Anos

- Falar sobre quem são e sobre o que é importante para elas
- Pensar na razão por que algumas coisas lhes acontecem
- Falar sobre o que irá acontecer quando crescerem e refletir sobre os seus papéis, presentes e futuros

#### 9-11 Anos

- Falar sobre quem são, sobre o que é importante para elas e sobre como podem fazer a diferença
- Reconhecer que é importante compreender as causas de situações desafiadoras e stressantes, o seu impacto nelas e nos outros e as formas de as ultrapassar
- Falar sobre o que irá acontecer quando crescerem, refletir sobre os seus papéis, presentes e futuros, e imaginar a sua futura profissão

### Dicas para os Professores

1. Identificar como as forças das crianças podem contribuir para os outros na comunidade escolar
2. Estabelecer uma rede com as crianças de outras turmas que têm interesses semelhantes e organizar atividades significativas em conjunto
3. Discutir com as crianças os seus sonhos para o futuro
4. Não esquecer que ter relacionamentos significativos com adultos é um dos fatores mais importantes para ajudar as crianças a ter sucesso na vida
5. Inspirar as crianças e acreditar nelas
6. Pedir sempre *feedback* das atividades para casa

## Atividade 1: A Ouriço Helena Pensa Sobre o que é Realmente Importante

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças pensarão sobre o significado global e identificarão o que é importante para elas.

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

Falar sobre **o que é importante para mim.**

### *Faixa Etária*

3-5 Anos

### *Nível*

Básico

### *Materiais Necessários*

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual; folhas brancas; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

### *Etapas da Atividade*

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a seguinte história às crianças, usando os fantoches:

#### *“O bolo de framboesas”*

A ouriço Helena e o esquilo Samuel regressaram da escola muito animados. O dia do passeio anual aproximava-se e eles não podiam estar mais contentes. Este ano, a escola tinha decidido levar todos os alunos à praia. A Helena adorava a praia e todas as coisas que podia lá fazer e que não podia fazer na floresta: Molhar os pés na água salgada, tomar banhos de sol, comer gelados e rebolar na areia quente...! "Mal posso esperar Samuel! Estou tão feliz!", disse a ouriço a rir.

A mãe da Helena costumava preparar coisas deliciosas para o passeio da escola. Este ano não seria diferente. No dia anterior à viagem, a mãe da Helena já tinha feito uma deliciosa tarte de cogumelos, uma salada de nozes e batatas fritas. Só faltava a sobremesa favorita da Helena: O bolo de framboesas da sua mãe.

No dia da viagem, a Helena acordou muito cedo para não se atrasar. A mãe estava a colocar o seu bolo de framboesas no forno quando teve um acidente e queimou uma mão. "Não é nada sério.", disse, tentando acalmar a Helena que ficou muito preocupada. "Que azar acontecer-me isto precisamente hoje! Com a mão queimada não vou conseguir fazer a minha tarte de melancia para o concurso de tartes da floresta", exclamou a mãe da Helena.

A Helena sentiu muitas coisas ao mesmo tempo. Ela queria muito ir ao passeio da escola mas sabia que a mãe ficaria triste se a sua tarte não fosse a concurso. Nos últimos três anos, ela tinha ganho sempre um prémio. Ficar em casa para ajudar a mãe não deixaria a Helena feliz.

"Mamã?", disse a ouriço. "Sim, Helena?" "Tive uma ideia! Vou chamar a nossa vizinha para te ajudar com a tarte. Com ajuda, podes fazê-la e participar no concurso. E eu posso ir ao passeio da escola sem estar preocupada contigo. Ir ao passeio é muito importante para mim mas agora quero ajudar-te e vou ficar feliz e orgulhosa se conseguir!". "Oh Helena, dá-me um abraço!", disse a mãe.

A pequena ouriço chamou a vizinha e ela passou o dia a ajudar a sua mãe a fazer a tarte de melancia. A Helena sentiu-se muito bem com a decisão que tinha tomado. Ajudar a mãe, e as pessoas em geral, era algo que ela gostava de fazer.

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

- Gostaram da história?
- O que é que aconteceu à mãe da Helena?
- A Helena tomou uma decisão. Qual foi?
- Sentiu-se bem com ela? Porquê?

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

- Alguma vez pararam para pensar sobre as coisas que são realmente importantes para vocês?
- Conseguem dar alguns exemplos?

5. Peça às crianças para fazerem um desenho sobre as coisas que consideram ser importantes para elas. No final, podem discutir-se os desenhos, explicando porque é que as coisas que elas desenharam são tão importantes.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa a ficha de atividades do manual para fazerem um puzzle sobre as quatro coisas mais importantes para elas. Para isso, devem fazer um desenho sobre cada uma delas, utilizando os quadrados, e falar com os pais sobre o assunto. Depois, é só cortar o desenho para criar o puzzle. Na sessão seguinte, questione as crianças sobre o que falaram com os pais.

## **Atividade 2: A Ouriço Helena Questiona-se Acerca do Porquê das Coisas Acontecerem**

### ***Objetivo de Aprendizagem***

As crianças pensarão sobre o significado das situações, procurando as causas dos acontecimentos (fatores internos e/ou externos).

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

Pensar sobre **o porquê de algumas coisas acontecerem.**

### ***Faixa Etária***

3-5 Anos

### ***Nível***

Intermédio

## ***Materiais Necessários***

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual

## ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.

2. Leia a história da Atividade 1 às crianças, usando os fantoches.

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

- Gostaram da história?
- O que é que aconteceu à mãe da Helena?
- Porque é que acham que a mãe da Helena queimou a mão?
- A Helena tomou uma decisão. Qual foi?

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

- A mãe da Helena teve um acidente. Já vos aconteceu alguma coisa parecida?
- Porque é que aconteceu?

5. Reflita com as crianças sobre as coisas que lhes acontecem, reforçando a ideia de que é importante acreditarmos que podemos mudar. Normalmente, quando nos esforçarmos, somos bem sucedidos. Peça-lhes para pensarem em alguns exemplos (se praticar vou ser um melhor jogador de futebol; se prestar atenção ao professor vou fazer melhor o trabalho; se usar um casaco quando está frio provavelmente não ficarei doente; posso fazer muitas escolhas no que diz respeito à minha saúde; posso fazer muitas coisas para evitar acidentes, etc.).

## ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa a ficha de atividades e cortar os cartões para obterem diferentes imagens e criarem uma sequência sobre a história. Devem fazê-lo em conjunto com os pais, refletindo sobre a importância de acreditar que podem fazer as coisas por si mesmas. Na sessão seguinte, questione as crianças acerca do que falaram com os pais.

## Atividade 3: A Ouriço Helena Encontra um Propósito

### **Objetivo de Aprendizagem**

As crianças pensarão sobre os seus propósitos, imaginando o que acontecerá quando crescerem.

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

Refletir e falar sobre o que acontecerá quando eu crescer.

### **Faixa Etária**

3-5 Anos

### **Nível**

Avançado

### **Materiais Necessários**

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores; fita-cola; cartão no formato de um avião; círculos de cartolina

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.

2. Leia a história da Atividade 1 às crianças, usando os fantoches.

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

- Gostaram da história?
- O que é que aconteceu à mãe da Helena?
- A Helena tomou uma decisão, baseada em algo importante para ela. Sabem no quê?

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

- Alguma vez pararam para pensar sobre as coisas que são importantes para vocês? Porque é que são tão importantes?

- Achrom que serão importantes no futuro? Será tudo diferente ou algumas coisas permanecerão iguais?

5. Antes de iniciar a atividade, o professor deve fazer um avião em cartão (ver ficha de atividades). Diga às crianças para se imaginarem a crescer. O que acontecerá? O que poderão estar eles a fazer? Dê-lhes um círculo de cartolina e peça-lhes para pensarem em coisas que gostem, em que sejam boas e que sejam importantes nas suas vidas, dizendo-lhes para fazerem um desenho sobre isso. No final, elas devem partilhar os seus desenhos com o resto do grupo e colocá-los no avião. Estão prestes a descolar...

### *Atividade para Casa*

As crianças podem conversar com os pais sobre o que elas imaginam que vai acontecer quando crescerem. Os pais podem partilhar com os filhos o que costumavam pensar sobre isso quando eram da sua idade. Convide as crianças a fazerem um desenho com os seus pais e a trazerem-no para a escola.

## Atividade 4: A Ouriço Helena e o Esquilo Samuel Refletem Sobre Si Mesmos

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças pensarão sobre o significado global, reconhecendo quem são e o que é importante para elas.

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

Falar sobre **quem eu sou** e sobre o que é importante para mim.

### *Faixa Etária*

6-8 Anos

### *Nível*

Básico

## ***Materiais Necessários***

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual; revistas velhas; tesouras; cola; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

## ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a seguinte história às crianças, usando os fantoches:

### ***"Viagem ao futuro"***

A ouriço Helena e o esquilo Samuel encontravam-se deitados perto de uma árvore na floresta, a desfrutar do sol quente e brilhante. Estavam concentrados numa importante tarefa que a mãe da Helena lhes tinha dado: Refletir sobre as coisas de que gostam mais e em que são bons, imaginando o que poderiam estar a fazer no futuro.

"Os adultos encontram sempre uma maneira de fazer perguntas difíceis! Eu gosto de muitas coisas e consigo imaginar-me a fazer muitas coisas diferentes quando crescer.", refletiu a ouriço. "Helena, acredito que se pensares sobre isso vais perceber que tens algumas preferências. Por exemplo, eu adoro comer mas não sei cozinhar! E sou muito bom a jogar às escondidas na floresta mas há muito mais jogos que eu posso aprender a jogar! Também adoro música mas aprender a tocar um instrumento é muito difícil porque precisamos de passar muitas horas a praticar e eu gosto de brincar com os meus amigos na floresta! O meu professor está sempre a dizer que eu sou muito bom a fazer esculturas de madeira. Talvez seja aquilo em que sou realmente muito bom!", disse o esquilo. "Oooohhhh...essa é uma resposta muito boa! Estou certa de que tu és muito bom a fazer esculturas! Um dos melhores da floresta! Bem, eu não tenho tantas certezas como tu. Eu adoro dormir, jogar às cartas, ouvir música e coçar os meus espinhos...mas essas coisas não são muito especiais!", respondeu a ouriço.

Naquele momento, a Helena parecia preocupada e o Samuel sentiu que devia tentar ajudá-la: "Helena, o que é que tu fazes todos os domingos?" "Vou para casa da minha avó e passo a manhã com ela. Ela fica sempre muito feliz por passarmos algum tempo juntas, a

conversar, a ler o jornal ou a beber um chá. É um sentimento maravilhoso saber que ela gosta da minha companhia!", exclamou a ouriço. "Aí tens a resposta. Tu és muito boa a ajudar outras pessoas e gostas de o fazer!", respondeu o Samuel. "Sim, posso pensar num trabalho que me permita ajudar as pessoas...como ser enfermeira, ou assistente social, ou advogada!", concluiu a Helena.

Os dois amigos voltaram para casa com muito boas respostas para a tarefa que a mãe da Helena lhes tinha dado. "Sabes Samuel, consigo ver que temos um futuro muito feliz à nossa frente!" refletiu a ouriço Helena.

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

- Qual foi a vossa parte favorita da história? Por quê?
- A mãe da Helena deu aos dois amigos uma tarefa muito importante. Eles conseguiram pensar sobre ela?

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

- Alguma vez pararam para pensar sobre quem são e sobre o que é realmente importante para vocês?

5. Peça às crianças para pensarem sobre quem são, sobre as coisas de que gostam, em que são boas e que são importantes nas suas vidas.

6. Dê a cada criança a ficha de atividades do manual e peça-lhes para fazerem um desenho ou uma colagem sobre quem são. No final, elas podem partilhar os seus trabalhos com os colegas.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa a ficha de atividades e conversar com os pais sobre a atividade que fizeram na escola. Na sessão seguinte, o professor pode questionar as crianças acerca do que falaram com os pais.

## Atividade 5: A Ouriço Helena Percebe Porque é que as Coisas Acontecem

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças pensarão sobre o significado da situação, procurando a causa do que lhes acontece.

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

Pensar **porque é que algumas coisas me acontecem**.

### *Faixa Etária*

6-8 Anos

### *Nível*

Intermédio

### *Materiais Necessários*

Fantoches de mão ou de dedo; folhas brancas; canetas ou lápis

### *Etapas da Atividade*

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.

2. Leia a história da Atividade 4 às crianças, usando os fantoches.

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

- Qual foi a vossa parte favorita da história? Porquê?
- A mãe da Helena deu aos dois amigos uma tarefa muito importante. Eles conseguiram pensar sobre ela e chegar a uma conclusão?

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

- Alguma vez pensaram sobre o vosso futuro?
- O que é que podem fazer para que as coisas aconteçam?

5. Divida as crianças em grupos de quatro elementos. Convide cada uma das crianças a pensar na seguinte questão: "Se (citar um aluno do grupo) fosse um super-herói, qual seria?" As crianças nomeadas terão de pensar sobre o porquê de terem escolhido esse super-herói e os colegas devem dar a sua opinião. É importante refletir sobre esta escolha. "Porque é que eles escolheram este super-herói em particular?" "Porque ele é capaz de voar?" "Porque ele ajuda as pessoas?" "Porque ele é inteligente?" "Será que eles têm algo em comum com aquele super-herói?".

6. O professor pode convidar os grupos a criar o seu próprio super-herói. As crianças podem escolher como ele será (os pontos fortes e as qualidades mais valorizadas) e como eles estão relacionados com as causas que fazem as coisas acontecerem nas suas vidas (por exemplo, se eles forem trabalhadores, provavelmente serão melhores na escola, se eles praticarem basquetebol muitas vezes, serão melhores jogadores).

### *Atividade para Casa*

As crianças podem conversar com os pais sobre o porquê das coisas lhes acontecerem (por exemplo, porque é que elas foram selecionadas para a peça de teatro da escola; porque é que elas tiveram aquela nota no teste...), compreendendo que na maior parte das vezes podem encontrar uma razão para isso. Na sessão seguinte, o professor pode questionar as crianças acerca do que falaram com os pais.

## Atividade 6: A Ouriço Helena e o Esquilo Samuel Pensam nos seus Papéis

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças pensarão sobre os seus propósitos e os seus papéis presentes e futuros, imaginando o que acontecerá quando crescerem.

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

Falar sobre o que acontecerá quando eu crescer e **refletir sobre os meus papéis presentes e futuros.**

### *Faixa Etária*

6-8 Anos

## **Nível**

Avançado

## **Materiais Necessários**

Fantoches de mão ou de dedo; revistas e jornais; tesouras; folhas brancas; cola; canetas e lápis; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

## **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.

2. Leia a história da Atividade 4 às crianças, usando os fantoches.

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

- Qual foi a vossa parte favorita da história? Porquê?
- A mãe da Helena deu aos dois amigos uma importante tarefa. Conseguiram realizá-la?
- Quais são os vossos principais objetivos no futuro? O que pensam que podem fazer para os alcançar?

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

- Alguma vez pararam para pensar sobre quem são e sobre quem querem ser?
- Quais são os vossos objetivos para o futuro?
- Conseguem imaginar os vossos papéis futuros?

5. Peça às crianças para pensarem nas coisas de que gostam, em que são boas e que são importantes nas suas vidas. Diga-lhes para se imaginarem crescidas. Quais são as suas vontades e desejos? Que tipo de pessoa elas querem ser? O que irão fazer? Será que elas já conseguem imaginar os seus futuros papéis? Ajude-as a perceber que elas vão contribuir em diferentes áreas e ter vários papéis na vida (casa e família, educação e carreira, comunidade e serviço, passatempos e lazer) e que podem ter um propósito em cada um desses papéis.

6. Dê a cada criança uma folha de papel em branco e convide-as a escrever um pequeno texto ou a fazer um desenho/colagem sobre os seus futuros papéis, o que elas imaginam que vão fazer. No final, peça-lhes para partilharem os seus trabalhos com o grupo, discutindo-os.

## **Atividade para Casa**

As crianças podem levar para casa os seus trabalhos e discutir o assunto com os pais e familiares. As famílias podem conversar com as crianças sobre os seus papéis. Na sessão seguinte, o professor pode questionar as crianças acerca do que falaram com os pais.

## Atividade 7: Fazer a Diferença

### **Objetivo de Aprendizagem**

As crianças irão pensar sobre o significado global, reconhecendo quem são, o que é importante para elas e como podem fazer a diferença.

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

Falar sobre quem sou, sobre o que é importante para mim e sobre **como posso fazer a diferença**.

### **Faixa Etária**

9-11 Anos

### **Nível**

Básico

### **Materiais Necessários**

Folhas brancas; canetas e lápis; pedaços de cartolina

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Peça às crianças para pensarem nas coisas que gostam, em que são boas e que são importantes nas suas vidas. Diga-lhes para se imaginarem crescidas. Quais são as suas esperanças e sonhos? Que tipo de pessoa querem ser? Como podem fazer a diferença? Leve-os a pensar que estas coisas dão às suas vidas um propósito. Concentre-se na ideia de que as pequenas coisas são importantes porque podem fazer uma grande diferença nas suas vidas.

Cada pessoa é importante também, porque qualquer pessoa pode fazer uma grande diferença para alguém.

3. Peça às crianças para se sentarem em círculo e diga-lhes para pensarem em pequenas ações que possam fazer a diferença (por exemplo, colocar o lixo no balde, reciclar papel usado, agradecer a alguém pela ajuda, ser gentil). Peça-lhes para anotá-las em pedaços de cartolina e afixá-las numa das paredes da sala de aula. Elas terão exemplos de diferentes ações que podem fazer uma grande diferença para as pessoas e locais à sua volta. Explique às crianças que a maior parte das grandes ações que elas fazem nas suas vidas são apenas a soma de muitas pequenas ações. Peça-lhes para pensarem numa grande ação que gostariam de realizar e para escreverem numa folha de papel todas as pequenas ações que já estão a fazer, que contribuirão para esta grande ação. Peça-lhes para fazerem uma outra lista com outras pequenas ações que poderiam fazer para ajudá-las no seu plano. Que diferença faria se elas fizessem todas essas pequenas ações também? No final, peça aos alunos para discutirem as suas ideias em conjunto. O professor pode reforçar a ideia de que todas as crianças podem fazer muitas coisas para fazer a diferença.

### *Atividade para Casa*

As crianças podem pedir aos pais para as ajudar a pensar noutra coisa grande que gostariam de fazer. Juntos, podem tentar fazer uma lista de todas as coisas que a criança pode fazer, a fim de alcançar o referido objetivo no futuro. Peça às crianças para trazerem para a escola a lista elaborada em conjunto com os pais.

## Atividade 8: E Agora?

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças pensarão sobre o significado da situação, procurando compreender as causas de situações stressantes, o seu impacto e as formas de as superar.

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

Reconhecer que é importante **compreender as causas de situações stressantes, o seu impacto em mim e nos outros e as formas de as superar.**

### *Faixa Etária*

9-11 Anos

### **Nível**

Intermédio

### **Materiais Necessários**

Nenhuns

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Divida as crianças em grupos de quatro elementos. Diga-lhes que vão fazer uma dramatização de uma situação desafiante. Por exemplo, uma criança está a gozar com uma outra criança que é de outra raça (o professor pode escolher uma situação que considere ser importante para explorar). Cada grupo deve decidir como resolver a situação e apresentá-la à turma. No final, o professor deve explorar a situação: Causas, efeitos e formas de a superar. Por exemplo, na situação apresentada o professor pode perguntar: Porque estará esta criança a ser vítima de bullying? Porque estará o agressor a fazer isso à vítima? Qual é o impacto desta situação? E como poderá ser superada? É importante que as crianças percebam que devem encontrar diferentes estratégias e ser positivas ao enfrentar adversidades, acreditando que podem fazer as coisas acontecerem.

### **Atividade para Casa**

As crianças podem conversar com os pais sobre outra experiência desafiante, registá-la e refletir sobre a mesma: Porque aconteceu? Qual o impacto que teve nelas? Como foi superada? Peça às crianças para trazerem para a escola o trabalho realizado com os pais.

## **Atividade 9: Futuras Profissões**

### **Objetivo de Aprendizagem**

As crianças pensarão sobre os seus objetivos e os seus papéis atuais e futuros, imaginando o que acontecerá quando crescerem e qual será a sua futura profissão.

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

Falar sobre o que vai acontecer quando eu crescer, imaginando minha futura profissão e os meus **futuros papéis**.

### ***Faixa Etária***

9-11 Anos

### ***Nível***

Avançado

### ***Materiais Necessários***

Folhas brancas; canetas ou lápis

### ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Peça às crianças para se imaginarem adultas. Quais são as suas vontades e desejos? Que tipo de pessoas elas querem ser? O que estarão a fazer? Será que elas já imaginam a sua futura profissão?
3. Diga às crianças que daqui a trinta anos alguém vai querer fazer uma história sobre elas. Essa pessoa vai entrevistar três pessoas que as conhecem bem – por exemplo: Um familiar, um amigo, um professor, etc. O que eles dirão sobre elas? Peça às crianças para escreverem os nomes de três pessoas-chave e, em seguida, escreverem por baixo de cada nome o que gostariam que essa pessoa dissesse sobre elas. A partir daí, as crianças podem criar uma história sobre a sua vida no futuro, incluindo a sua futura profissão. No final, as histórias podem ser discutidas em grupo.

### ***Atividade para Casa***

Os pais podem conversar com as crianças sobre as diferentes profissões dos seus familiares (o que eles fazem, responsabilidades, direitos, etc). As crianças podem então escrever um texto sobre um familiar com uma profissão semelhante à que elas gostariam de ter. Peça às crianças para trazerem para a escola o texto que escreveram em casa.

## Conjunto 2: Promoção da Capacidade para Agir e do Sentimento de Autoeficácia

### Objetivos de Aprendizagem

No final desta unidade, as crianças serão capazes de:

#### 3-5 Anos

- Reconhecer que elas podem fazer as coisas acontecerem
- Reconhecer que os outros podem ajudá-las a fazer as coisas acontecerem
- Acreditar que elas podem fazer coisas

#### 6-8 Anos

- Reconhecer que elas podem fazer as coisas acontecerem e que será mais fácil se planearem primeiro e agirem depois
- Reconhecer que os outros podem ajudá-las a fazer as coisas acontecerem e que elas podem procurar quem saiba ou consiga fazer
- Acreditar que elas conseguem fazer coisas e alcançar os seus objetivos

#### 9-11 Anos

- Reconhecer que elas podem fazer as coisas acontecerem, planeando antes de agir, antecipando os resultados e refletindo sobre os mesmos
- Reconhecer que os outros podem ajudá-las a fazer as coisas acontecerem e que elas podem procurar quem saiba ou consiga fazer, trabalhando em conjunto para alcançar objetivos
- Acreditar que elas conseguem fazer coisas, alcançar os seus objetivos e ultrapassar obstáculos

### Dicas para os Professores

1. Dar às crianças a oportunidade de interagir com os outros e deixá-las participar na escola, tomando decisões e envolvendo-se de forma ativa
2. Desafiar os pensamentos negativos das crianças
3. Ensinar as crianças a estabelecer objetivos, aumentando as suas estratégias de pensamento e capacidade para agir (sentido de independência, autonomia, liberdade)
4. Reconhecer, analisar e celebrar os sucessos das crianças, reforçando os seus esforços
5. Ser honesto, realista e específico com as crianças
6. Planear tarefas desafiantes e significativas, atingíveis por todas as crianças
7. Permitir às crianças definir as recompensas para as suas realizações
8. Pedir sempre *feedback* das atividades para casa

## Atividade 1: O Esquilo Samuel Acredita que Consegue

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças compreenderão que podem fazer as coisas acontecerem.

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

Reconhecer que **eu posso fazer as coisas acontecerem**.

### *Faixa Etária*

3-5 Anos

### *Nível*

Básico

### *Materiais Necessários*

Fantoches de mão ou de dedo; folhas brancas; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

### *Etapas da Atividade*

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a seguinte história às crianças, usando os fantoches:

#### **"O pássaro"**

O esquilo Samuel estava na floresta a apanhar madeira porque a sua mãe lhe tinha pedido para trazer um saco de lenha para a lareira. Quando terminou a tarefa, percebeu que o saco estava muito pesado e que, por mais que tentasse, não conseguia levantá-lo. Puxou e puxou, tentando fazer força mas não conseguiu. Por fim, resolveu deixar o saco para trás e pensou: "Tenho a certeza de que consigo encontrar alguém para me ajudar."

O esquilo começou a andar e logo encontrou um veado com umas longas hastes. "Olá! Podes ajudar-me? Preciso de levar um saco de lenha para casa. É tão pesado que não consigo carregá-lo sozinho!" O veado olhou para o Samuel e disse-lhe que não o podia ajudar porque

estava com pressa. O esquilo ficou triste mas continuou a andar até que encontrou uma raposa que parecia muito forte e rápida. "A raposa pode ajudar-me", pensou ele. Correu e perguntou-lhe: "Olá! Podes ajudar-me a levar um saco de lenha para casa? É tão pesado que não consigo carregá-lo sozinho." A raposa respondeu: "Acabei de fazer uma longa corrida e estou muito cansada. Não consegues encontrar mais ninguém para te ajudar?" "Vou tentar", disse o Samuel e continuou a caminhar. Passado algum tempo, viu um pequeno pássaro amarelo e pensou: "Talvez este pequeno pássaro me possa ajudar. Mas ele é tão pequeno! Não parece muito forte..." De qualquer maneira, o esquilo decidiu tentar: "Olá! Podes ajudar-me a levar um saco de lenha para casa? É tão pesado que eu não consigo carregá-lo sozinho!" "Sim, ficarei muito feliz se te conseguir ajudar!", disse o passarinho. Então, voltaram os dois ao local onde estava o saco de lenha e juntos começaram a levantar o saco. E conseguiram! Pouco tempo depois chegavam a casa do Samuel. O esquilo, impressionado com a força do pequeno pássaro, agradeceu-lhe a ajuda e despediu-se.

**Nesse momento, o Samuel percebeu o quão importante é ser persistente e acreditar que as coisas vão dar certo, mesmo quando parece ser muito difícil.**

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

- Gostaram da história?
- O Samuel tinha um problema. Qual era?
- Como é que ele o resolveu?
- O Samuel acreditou que conseguia fazer as coisas acontecerem? Como é que ele mostra isso na história?

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

- Alguma vez tiveram um problema como o do Samuel? Que parecesse muito difícil de resolver?
- Acreditaram que o conseguiam resolver?
- O que é que fizeram?

5. Dê a cada criança uma folha de papel em branco e peça-lhes para fazerem um desenho sobre a história e as coisas que o Samuel fez para tentar resolver o seu problema. No final, peça às crianças que partilhem com a turma os seus desenhos, falando sobre eles.

## ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa os seus desenhos e partilhá-los com os pais. Juntos, podem pensar num problema que as crianças tenham tido e discutir as ações realizadas para encontrar uma solução para o problema. Na sessão seguinte, questione as crianças acerca do que falaram com os seus pais.

## **Atividade 2: O Esquilo Samuel Pede Ajuda**

### ***Objetivo de Aprendizagem***

As crianças compreenderão que os outros podem ajudá-los a fazer as coisas acontecerem.

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

Reconhecer que os **outros podem ajudar-me a fazer as coisas acontecerem.**

### ***Faixa Etária***

3-5 Anos

### ***Nível***

Intermédio

### ***Materiais Necessários***

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores; faixas de cartolina

### ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a história da Atividade 1 às crianças, usando os fantoches.
3. Primeiro, ajude as crianças a compreender a história, colocando as seguintes questões:

- Gostaram da história?
- O Samuel tinha um problema. Qual era?

- O que é que ele fez para o resolver?
- Conseguiu resolvê-lo sozinho? Ou pediu ajuda?

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

- Alguma vez tiveram um problema como o do Samuel em que tiveram de pedir ajuda para o resolver?
- Quem é que vos ajudou? Essa ajuda foi importante?

5. Diga às crianças que, por vezes, quando elas vêem que não conseguem fazer alguma coisa sozinhas, podem pedir ajuda. Outras pessoas podem ajudá-las a fazer as coisas acontecerem. Dê a cada criança uma faixa de cartolina e peça-lhes para fazerem um desenho de uma situação em que tenham pedido ajuda para fazer alguma coisa. No final, convide as crianças a partilharem os seus desenhos e a criarem um cartaz com eles.

### *Atividade para Casa*

As crianças podem levar para casa a ficha de atividades, conversar com os pais sobre o que fizeram na escola e, juntos, podem tentar pensar em três situações em que tenham pedido ajuda a outras pessoas, desenhando-as dentro das três nuvens. No final, as crianças perceberão o quão importante pode ser a ajuda dos outros. Peça às crianças para trazerem para a escola o desenho que fizeram com os pais.

## Atividade 3: O Esquilo Samuel Faz as Coisas Acontecerem

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças acreditarão que são capazes de fazer coisas.

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

Acreditar que **eu posso fazer coisas**.

### *Faixa Etária*

3-5 Anos

## ***Nível***

Avançado

## ***Materiais Necessários***

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

## ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.

2. Leia a história da Atividade 1 às crianças, usando os fantoches.

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

- Gostaram da história?
- O Samuel tinha problema. Qual era?
- O que é que ele fez para o resolver?
- Acham que ele estava otimista e confiante de que as coisas se resolveriam? Ele acreditou que iria conseguir fazer o que queria?

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

- Alguma vez tiveram um desafio como o do Samuel? Que parecesse difícil?
- Acreditaram que o conseguiriam resolver?

5. Diga às crianças que todas as pessoas enfrentam desafios e que têm força para superá-los. Normalmente, é mais fácil quando se acredita nas capacidades, confiando que as coisas vão funcionar. Quando elas tentam e têm pensamentos positivos, esforçar-se-ão e serão bem-sucedidas.

6. Dê a cada criança a ficha de atividades do manual e peça-lhes para pensarem em momentos em que sentiram que poderiam fazer coisas. Convide-as a desenhar essas situações dentro dos círculos. No final, as crianças devem partilhar os seus trabalhos com o grupo, percebendo que podem fazer muitas coisas importantes e que têm a capacidade para o fazer.

## ***Atividade para Casa***

As crianças podem conversar com os pais sobre o que podem fazer em casa para ajudar a família, participando nas rotinas diárias. Na sessão seguinte, pode questionar as crianças acerca do que falaram com os pais.

## Atividade 4: A Ouriço Helena Planeia uma Festa

### **Objetivo de Aprendizagem**

As crianças compreenderão que podem fazer as coisas acontecerem mas que devem planejar antes de agir.

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

Reconhecer que eu posso fazer as coisas acontecerem e que será mais fácil se **planejar primeiro e agir depois**.

### **Faixa Etária**

6-8 Anos

### **Nível**

Básico

### **Materiais Necessários**

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual; folhas brancas; lápis ou canetas; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a seguinte história às crianças, usando os fantoches:

#### **"A festa de aniversário"**

A ouriço Helena regressava da escola com o esquilo Samuel. Estava muito feliz com o resultado do seu teste de matemática. "Obrigada Samuel, tive boa nota por tua causa! Se não me tivesses ajudado com os exercícios na semana passada, eu não tinha sido capaz de os resolver no teste! Estou tão feliz!", disse a Helena ao seu amigo Samuel.

A Helena deixou o Samuel em casa e continuou o seu caminho. "O Samuel está sempre a ajudar-me quando preciso. Tenho que fazer alguma coisa por ele. Já sei!!! Vou organizar-lhe uma festa de aniversário!", pensou. O aniversário do Samuel estava a chegar e ela sabia que a mãe do esquilo não conseguiria organizar-lhe uma festa porque estaria fora da floresta nessa semana, a ajudar a sua irmã a mudar-se para outra floresta. Ela tinha prometido compensá-lo na semana seguinte mas não seria a mesma coisa. Por essa altura, a escola já teria terminado e todos os seus amigos estariam de férias. A Helena decidiu avançar com a sua ideia!

Nos dias seguintes, a ouriço fez um plano para organizar a festa: Em primeiro lugar, falar com a família do Samuel para ver o que eles achavam da ideia, depois perguntar à sua mãe se poderia fazer a festa na garagem, convidar os amigos e tratar da comida e das bebidas. "Ok, Helena. Tens imensas coisas para fazer!", sussurrou.

A Helena seguiu o seu plano de forma muito rigorosa. Nada poderia falhar. Teve a aprovação da família do Samuel, a mãe autorizou a realização da festa na garagem e enviou os convites para os seus amigos mais próximos. Agora tinha que pensar na comida e nas bebidas. "Vou precisar de ajuda para esta parte.", concluiu. E começou a pensar em quem a poderia ajudar. "Acho que o castor Henrique pode procurar nozes, os pássaros podem trazer água fresca do lago, a raposa Ana pode fazer uma tarte de frutas e a minha mãe não se importará de me ajudar com o resto. Assim será mais fácil ter tudo pronto quando chegar a hora."

No dia de aniversário, o esquilo Samuel teve uma das maiores surpresas da sua vida! Todos os seus amigos foram à festa e divertiram-se imenso!

**A Helena terminou o dia muito feliz. "É tão bom quando conseguimos alcançar os nossos objetivos!"**

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

- A Helena teve uma ideia para agradecer a ajuda do Samuel. Qual foi?
- Qual foi a primeira coisa que fez para tornar a ideia possível?

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

- Alguma vez estiveram envolvidos numa tarefa como a Helena?
- Tiveram de pensar nela antes de a concretizar? Porque é que é importante planear?

5. Explique às crianças que todas as pessoas enfrentam desafios e que todas têm poder para os resolver. É importante acreditar nas nossas capacidades e competências, confiando que se vão atingir os objetivos.

6. Dê a cada uma das crianças a ficha de atividades e convide-as a pensar sobre algo que gostariam de fazer. De seguida, leve-as a refletir sobre o que têm que fazer para que isso aconteça. Elas devem perceber que é importante ter um plano porque isso vai facilitar as coisas. Peça às crianças para fazerem um desenho sobre o seu objetivo e sobre o que vão fazer para alcançá-lo.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa as suas fichas de atividades e pedir aos pais para pensarem noutras estratégias para ajudá-las a melhorar os seus planos. Peça às crianças para trazerem para a escola o trabalho realizado com os pais.

## **Atividade 5: A Ouriço Helena Procura os Outros**

### ***Objetivo de Aprendizagem***

As crianças compreenderão que os outros podem ajudá-las a fazer as coisas acontecerem e que podem procurar quem saiba ou consiga fazer.

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

Reconhecer que os outros podem ajudar-me a fazer as coisas acontecerem e que eu posso **procurar outros que saibam ou consigam fazer.**

### **Faixa Etária**

6-8 Anos

### **Nível**

Intermédio

### **Materiais Necessários**

Fantoches de mão ou de dedo; *post-it's* grandes; lápis ou canetas

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.

2. Leia a história da Atividade 4 às crianças, usando os fantoches.

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

- Qual foi a vossa parte favorita da história? Porquê?
- A Helena decidiu fazer uma surpresa ao Samuel. O que é que ela fez para que a surpresa se realizasse?
- Conseguiu fazer tudo sozinha? Ou pediu ajuda?

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

- Alguma vez fizeram alguma coisa como a Helena?
- Pediram ajuda? Porquê?
- É importante procurar outras pessoas para nos ajudarem?

5. Dê a cada criança um *post-it* e peça-lhes para pensar em algo que gostariam de fazer. Convide-as a pensar em alguém que pudesse ajudá-las nessa tarefa. As crianças devem escrever o seu objetivo no *post-it* e, sob o mesmo, a pessoa que acham que poderia ajudá-las a alcançar os seus objetivos. Os *post-it's* podem ser colados numa janela da sala de aula.

### **Atividade para Casa**

As crianças podem conversar com os pais sobre a atividade que fizeram na escola e juntos podem fazer uma lista de coisas que as crianças gostariam de realizar, registrando os nomes das pessoas que poderiam ajudá-las com essas coisas. Peça às crianças para trazerem para a escola a lista feita em conjunto com os pais.

## Atividade 6: A Ouriço Helena Alcança o seu Objetivo

### **Objetivo de Aprendizagem**

As crianças acreditarão que conseguem fazer coisas, atingindo os seus objetivos.

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

Acreditar que **eu consigo** fazer coisas e **atingir os meus objetivos**.

### **Faixa Etária**

6-8 Anos

### **Nível**

Avançado

### **Materiais Necessários**

Fantoches de mão ou de dedo

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a história da Atividade 4 às crianças, usando os fantoches.
3. Primeiro, ajude as crianças a compreender a história, colocando as seguintes questões:
  - Qual foi a vossa parte favorita da história? Porquê?
  - A Helena decidiu fazer uma coisa muito importante. O quê?
  - Foi capaz de o fazer?

- Como é que ela alcançou o seu objetivo?

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

- Alguma vez fizeram alguma coisa como a Helena? O quê?
- Estavam otimistas e confiantes? Acreditaram que conseguiam fazê-lo?
- Alcançaram o vosso objetivo?

5. Peça às crianças para se sentarem em círculo. Diga-lhes para pensarem em situações em que sentiram que atingiram os seus objetivos. Peça a uma das crianças para falar sobre isso. Como é que ela fez isso? Fê-lo sozinha? Pediu ajuda? Como é que ela se sentiu depois de atingir o seu objetivo? Todas as crianças devem ter espaço para falar sobre experiências anteriores. No final, o grupo pode discutir as estratégias/ações utilizadas para alcançar as melhores soluções.

### *Atividade para Casa*

As crianças podem pedir aos pais para partilharem com elas uma situação em que sentiram que foram bem-sucedidos. Juntos, podem falar sobre a importância de acreditar nas suas próprias competências e capacidades. Na sessão seguinte, pode questionar as crianças acerca do que falaram com os pais.

## Atividade 7: Antecipar Resultados

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças entenderão que podem fazer as coisas acontecerem, planeando antes de agir, antecipando os resultados e refletindo sobre os mesmos.

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

Reconhecer que eu posso fazer as coisas acontecerem, planeando antes de agir, **antecipando resultados e refletindo sobre os mesmos.**

### *Faixa Etária*

9-11 Anos

## **Nível**

Básico

## **Materiais Necessários**

Caixa, chapéu ou saco; pedaços de papel; caneta

## **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Diga às crianças que todas as pessoas enfrentam desafios e têm as competências e força necessárias para superá-los. É importante acreditar que as coisas vão funcionar, sendo positivo. Quando elas tentam e têm pensamentos positivos, persistirão nos seus esforços e serão bem-sucedidas. Planejar antes de agir, antecipando os resultados e refletindo sobre os mesmos é fundamental, a fim de atingir os objetivos.
3. Antes de iniciar a atividade, registre em pequenos papéis situações ou desafios que as crianças possam ter de enfrentar, colocando-os posteriormente numa caixa. Peça a uma criança para tirar um papel e para o ler em voz alta. Ela deverá pensar sobre a situação, possíveis soluções, antecipar os resultados e refletir sobre os mesmos. No final, convide a turma a discutir o que foi dito. Certifique-se de que cada criança participa no debate, refletindo sobre o tema.

## **Atividade para Casa**

As crianças podem levar para casa um papel com uma situação e falar sobre a mesma com os pais, registrando as principais conclusões. Depois, podem trazer os papéis para a escola e discutir essas situações com a turma. Na sessão seguinte, questione as crianças acerca do que falaram com os pais.

# **Atividade 8: Trabalhar em Conjunto**

## **Objetivo de Aprendizagem**

As crianças compreenderão que os outros podem ajudá-las a fazer as coisas acontecerem e que elas podem procurar quem saiba ou consiga fazer, trabalhando em conjunto para alcançar objetivos.

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

Reconhecer que os outros podem ajudar-me a fazer as coisas acontecerem e que eu posso procurar outros que saibam ou consigam fazer, **trabalhando em conjunto para atingir objetivos.**

### ***Faixa Etária***

9-11 Anos

### ***Nível***

Intermédio

### ***Materiais Necessários***

Folhas brancas; canetas ou lápis

### ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Explique às crianças que alguns objetivos só podem ser alcançados quando as pessoas trabalham em conjunto. Convide as crianças a jogar o seguinte jogo: Sussurre a cada criança um número de um ao número de crianças do grupo. Diga às crianças que elas devem alinhar-se por números consecutivos sem falar. Pode também pedir-lhes para se alinharem por altura, idade, etc.. Converse com as crianças sobre o que aconteceu e como foi importante trabalhar em conjunto para atingir o objetivo.
3. Convide as crianças a dividirem-se em grupos e peça-lhes para pensarem em tarefas complexas que exijam mais de uma pessoa para serem realizadas (construir uma casa, fazer voar um avião, preparar uma dormida num hotel, preparar uma refeição num restaurante, etc.). Dê a cada grupo uma folha de papel em branco e peça-lhes para pensarem nalgumas tarefas e nas pessoas que são necessárias para as realizar, registando as informações. No final, os grupos devem partilhar os seus trabalhos com a turma. O professor pode reforçar a ideia de que, por vezes, as crianças têm que trabalhar em conjunto para alcançar os seus objetivos porque isso fará com que os seus objetivos se tornem mais fáceis de alcançar.

### ***Atividade para Casa***

Os pais podem pensar nalgumas tarefas domésticas em que as crianças possam participar, sentindo que a sua colaboração é importante para atingir os objetivos finais. Na sessão seguinte, pode questionar os alunos acerca do que sentiram ao colaborar com os pais.

## Atividade 9: Ultrapassar Obstáculos

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças acreditarão que são capazes de fazer coisas, alcançando os seus objetivos e ultrapassando obstáculos.

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

Acreditar que **eu consigo** fazer coisas, alcançar os meus objetivos e **ultrapassar obstáculos**.

### *Faixa Etária*

9-11 Anos

### *Nível*

Avançado

### *Materiais Necessários*

Pedaços de papel; canetas ou lápis; saco

### *Etapas da Atividade*

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Explique às crianças que todas as pessoas enfrentam desafios e têm competências e força para ultrapassar obstáculos. É importante acreditar que as coisas vão funcionar, adotando uma postura positiva. Quando elas tentam e têm pensamentos positivos, persistirão nos seus esforços e serão bem-sucedidas. Os obstáculos parecerão menores, ainda que possam ter falhado antes.

3. Divida as crianças em grupos e dê a cada grupo três pedaços de papel. Peça-lhes para pensar em situações em que tiveram de enfrentar obstáculos (situações reais ou outras de que se lembrem) e para as registarem. Quando terminarem, peça aos grupos para colocarem os papéis no saco, misturando-os. Convide um grupo a tirar um papel e a dramatizar a situação, tentando encontrar uma forma de superar os obstáculos, atingindo o objetivo. Certifique-se de que todas as crianças participam nas dramatizações. No final, o grupo pode discutir as diferentes situações apresentadas.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem repetir a atividade em casa, com os pais, pensando sobre como poderão ser bem-sucedidas numa situação apresentada pela família. Na sessão seguinte, questione as crianças acerca do que falaram com os pais.

## Conjunto 3: Promoção da autodefesa

### Objetivos de Aprendizagem

No final desta unidade, as crianças serão capazes de:

#### 3-5 Anos

- Conhecerem-se a si próprias e aos outros melhor, reconhecendo quais diferentes ou semelhantes são quando comparadas com os outros
- Defender-se, sabendo como ser assertivas
- Reconhecer os seus direitos e deveres

#### 6-8 Anos

- Conhecerem-se a si próprias e aos outros melhor, reconhecendo quais diferentes ou semelhantes são quando comparadas com os outros e tendo consciência das suas necessidades de apoio e das dos outros
- Defender-se, sabendo como ser assertivas e compreendendo o significado de cooperação e liderança
- Reconhecer os seus direitos e deveres, nomeadamente os 3 P's da Convenção sobre os Direitos da Criança

#### 9-11 Anos

- Conhecerem-se a si próprias e aos outros melhor, reconhecendo quais diferentes ou semelhantes são quando comparadas com os outros e tendo consciência das suas necessidades de apoio e das dos outros, principalmente das dos mais vulneráveis
- Defender-se, sabendo como ser assertivas e compreendendo o significado de cooperação, liderança, negociação e persuasão
- Reconhecer os seus direitos e deveres, nomeadamente os da Convenção sobre os Direitos da Criança

### Dicas para os Professores

1. Ouvir o que as crianças têm a dizer, dando-lhes oportunidades para explorar as suas ideias
2. Deixar as crianças serem o mais independentes possível, assumindo responsabilidades e experienciando consequências
3. Ser positivo sobre o futuro das crianças e encorajá-las a expressar as suas opiniões
4. Estar consciente de que o Professor é um modelo para as crianças
5. Iniciar e encorajar oportunidades de voluntariado para as crianças na escola e na comunidade
6. Usar experiências do dia-a-dia para falar sobre os direitos e os deveres das crianças
7. Expôr as crianças a vários tipos de atividades de forma a que descubram as suas forças, interesses especiais e talentos únicos.

## Atividade 1: A Ouriço Helena Afirma-se

### **Objetivo de Aprendizagem**

As crianças conhecer-se-ão a si próprias e aos outros melhor, nomeadamente quão igual e quão diferentes são dos outros.

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

Conhecer-me a mim própria e aos outros melhor, reconhecendo quão **diferente ou semelhante eu sou quando comparada com os outros.**

### **Faixa Etária**

3-5 Anos

### **Nível**

Básico

### **Materiais Necessários**

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual; cartão branco; digitintas; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a seguinte história às crianças, usando os fantoches:

#### **"Igual e diferente"**

A ouriço Helena e o esquilo Samuel estavam na escola, a brincar no recreio. Aproveitavam o sol quente enquanto comiam o seu lanche da manhã. De repente, viram um grupo de animais a rir alto. Decididos a ver o que se estava a passar, aproximaram-se. No meio do grupo estava uma pequena ouriço. "Samuel, quem é ela? perguntou a Helena. "Acho que é a Júlia, a nova aluna da escola. Eles estão a gozar com os seus espinhos porque ela só tem dois.", respondeu o esquilo. "Temos que fazer alguma coisa Samuel! O que eles estão a fazer não é correto!", exclamou a Helena. O Samuel não estava tão certo...defender a

pequena ouriço poderia fazer os outros afastarem-se deles. "E se eles não quiserem brincar mais connosco? Talvez devêssemos fingir que não vimos isto... ", sugeriu o esquilo. "Eu não posso acreditar no que estou a ouvir Samuel! Temos que fazer o que sentimos e sabemos que é correto!", concluiu a Helena já a caminhar na direção da doninha Bruno. "Bruno, porque é que estás a gozar com a pequena ouriço? Ela é nova na escola, devias dar-lhe as boas-vindas e fazê-la sentir-se bem!" "Oh Helena! Ela tem dois espinhos!!! É impossível não me rir!", respondeu a doninha. "Bruno, estou realmente surpresa com a tua atitude! Lembras-te do que as pessoas te disseram quando vieste para esta escola?", perguntou a Helena. A doninha baixou a cabeça e afastou-se. Naquele momento, lembrou-se de como se sentiu mal quando, no seu primeiro dia de escola, alguns animais gozaram com o seu cheiro. A Helena tinha razão, ele não estava a ser correto com a Júlia.

No dia seguinte, quando o Samuel e a Helena chegaram à escola, viram o Bruno e os outros animais a brincar com a pequena ouriço. "Helena, não imaginas o que ela consegue fazer com apenas dois espinhos! Ela é mesmo divertida!", disse a doninha, sorrindo.

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

- Gostaram da história?
- Os animais estavam a gozar com a Júlia porque ela era diferente dos outros ouriços. Acham que estavam a agir bem?

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

- Alguma vez viram alguém a gozar com uma pessoa considerada diferente?
- O que é que fizeram?
- Somos assim tão diferentes uns dos outros?
- Em que é que pessoas de outras raças, de outras etnias e com deficiência são diferentes de nós?

Explique às crianças que **não há nada de mal em ser diferente, é só um facto da vida!**

5. Inicie a atividade dizendo às crianças que cada uma delas é diferente à sua própria maneira. Mas elas também têm características e qualidades comuns (são todas seres humanos, têm sentimentos, podem pensar, nascem livres, têm direitos, etc.). Então, cada uma delas deve ser

tratada e tratar os outros da mesma forma. Mostre-lhes imagens de pessoas que poderão ser consideradas diferentes: que sejam de outra cor ou de outra etnia, como os ciganos, que tenham vindo de um outro país, que tenham alguma necessidade especial (não vejam ou não ouçam bem, que não consigam andar, etc.). Em que é que serão diferentes? Que problemas poderão enfrentar?

6. Peça às crianças que se sentem em círculo e coloque um cartão no meio. Ajude cada uma das crianças a fazer uma impressão digital no cartão, usando digitintas. No final, devem discutir o trabalho. O professor pode reforçar o facto de todas as impressões digitais das crianças terem a mesma forma mas, ao mesmo tempo, serem diferentes e únicas. A diversidade não existe apenas nos nossos corpos. Pode existir na nossa língua, nas tradições culturais, nas casas onde vivemos, nas escolas, nos locais de trabalho, nas coisas que fazemos nos nossos tempos livres.

### *Atividade para Casa*

As crianças podem levar para casa a ficha de atividades e pintar o desenho com os pais, falando sobre a diversidade. Juntos, podem olhar à volta, para a família ou os amigos. Será que todos eles são parecidos, soam iguais, têm as mesmas habilidades e talentos, partilham os mesmos interesses? Eles podem ter algumas semelhanças (podem ter a mesma cor de cabelo), mas também têm diferenças. Na sessão seguinte, questione as crianças acerca do que falaram com os pais.

## Atividade 2: A Ouriço Helena Defende

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças saberão como se defender, compreendendo o significado de assertividade.

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

Defender-me, sabendo como **ser assertivo**.

### *Faixa Etária*

3-5 Anos

## Nível

Intermédio

## Materiais Necessários

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual; folhas brancas; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

## Etapas da Atividade

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.

2. Leia a história da Atividade 1 às crianças, usando os fantoches.

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

- Gostaram da história?
- A Helena teve de defender a Júlia. Porquê?
- Acham que ela tomou a decisão certa?

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

- Alguma vez estiveram numa situação como a da Helena? O que é que fizeram?
- Acham que é importante expressar a nossa vontade? Como é que se sentem quando o fazem?

5. Explique o significado da palavra "assertividade", dizendo às crianças que é realmente importante defender-se a si e aos seus direitos, reconhecendo e respeitando, ao mesmo tempo, os direitos dos outros. Como qualquer pessoa, elas têm direitos básicos: o direito de dizer "não"; o direito de dizer "eu não sei"; o direito de dizer "eu não me importo"; o direito de colocar os seus sentimentos, pensamentos e necessidades em primeiro lugar; o direito de cometer erros; o direito de mudar de ideias; o direito de prestar atenção aos seus sentimentos; o direito de ter uma opinião; o direito de estar sozinho, às vezes; o direito de interromper os outros, às vezes; o direito de pedir mudança, ajuda ou apoio; o direito de recusar um conselho dos outros; o direito a algum reconhecimento pelas suas conquistas e pelo bom desempenho; o direito de não justificar as suas decisões aos outros; o direito de tomar decisões que parecem ilógicas aos outros; o direito de não ser responsável por problemas dos outros; o direito de não responder sempre às perguntas dos outros. As crianças devem estar cientes de que ser assertivo significa dar-se a conhecer a si e às suas opiniões.

6. Peça às crianças para se tentarem lembrar de uma situação em que sentiram que não conseguiram ser assertivos (foram empurradas para fora da linha, foram excluídas de um jogo, alguém gozou com elas, uma outra criança arreliou-as, etc.) e convide-as a falar sobre o assunto, tentando entender o quão diferente elas poderiam ter agido. No final, diga-lhes para fazerem um desenho sobre essa situação, imaginando que seriam assertivas.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa a história lida na escola (ver ficha de atividades) e explorá-la com os pais. Juntos, podem falar sobre situações em que não se sentem confortáveis para expressar as suas vontades, tentando encontrar algumas estratégias que ajudem as crianças a afirmar-se. Na sessão seguinte, questione as crianças acerca do que falaram com os seus pais.

## **Atividade 3: A Helena e o Samuel Conhecem os seus Direitos e os seus Deveres**

### ***Objetivo de Aprendizagem***

As crianças saberão o que defender, aumentando o seu conhecimento sobre direitos e deveres.

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

Reconhecer os meus **direitos** e os meus **deveres**.

### ***Faixa Etária***

3-5 Anos

### ***Nível***

Avançado

### ***Materiais Necessários***

Fantoches de mão ou de dedo; ficha de atividades do manual; cartões; tesouras; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

### ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.

2. Leia a história da Atividade 1 às crianças, usando os fantoches.

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

- Gostaram da história?
- O que é que aconteceu à Júlia? Os outros animais estavam a respeitar os seus direitos?
- Acham que a Helena agiu bem ao defender a Júlia?

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

- Alguma vez estiveram numa situação como a da Júlia? O que é que sentiram?
- Vocês sabem que têm o direito a ser respeitados?
- E o dever de respeitar os outros?

5. Antes de iniciar a atividade, copie a ficha de atividades do manual e corte os cartões, de forma a ter vários conjuntos de cartões, de acordo com o número de crianças (mais tarde, vai ter que dividi-las em grupos de três e dar um conjunto de cartões a cada grupo).

6. Diga às crianças que é muito importante estar ciente dos seus direitos e das responsabilidades que vêm com eles. Mostre-lhes as imagens relacionadas com os direitos das crianças e peça à turma para descrever o que vê em cada imagem. Afixe na parede os direitos das crianças, de acordo com a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança, e explique como são importantes.

7. Divida as crianças em grupos e dê a cada grupo alguns cartões. Peça-lhes para fazer corresponder os direitos com os deveres e para discutir a sua importância em grupo. Ajude as crianças com a leitura, se necessário.

8. Dê a cada criança um cartão e convide-a a pensar num dos direitos das crianças, desenhando-o e colorindo-o. No final, as crianças podem mostrar os seus cartões e explicá-los à turma.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem levar para casa o cartão que pintaram na escola e mostrá-lo aos pais, falando sobre isso. Na sessão seguinte, questione as crianças sobre os comentários feitos pelos seus pais.

## Atividade 4: A Ouriço Helena e o Esquilo Samuel Ajudam os Outros

### **Objetivo de Aprendizagem**

As crianças conhecer-se-ão melhor a si próprias e aos outros, nomeadamente quão semelhantes ou quão diferentes são dos outros e terão consciência das suas necessidades de apoio e das dos outros.

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

Conhecer-me melhor e aos outros, reconhecendo quão diferente ou semelhante eu sou quando comparado com os outros e tendo consciência das **minhas necessidades de apoio e das dos outros**.

### **Faixa Etária**

6-8 Anos

### **Nível**

Básico

### **Materiais Necessários**

Fantoches de mão ou de dedo; fichas de atividades do manual; quadrados de cartolina brancos; caneta

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a seguinte história às crianças, usando os fantoches:

#### ***"A tempestade na floresta"***

Tinha chovido muito durante a noite e de manhã a floresta acordou com as informações no noticiário de que uma tempestade tinha devastado a floresta do outro lado da montanha e todos os seus habitantes estavam agora sem abrigo. A ouriço Helena e o

esquilo Samuel ouviram a notícia e pensaram que deviam fazer alguma coisa para ajudar aqueles animais.

"Samuel, temos que fazer alguma coisa para ajudar as famílias do outro lado da montanha. Precisamos de marcar uma reunião e envolver todos os que vivem na nossa floresta para ver como podemos ajudá-los.", disse a ouriço. Nessa tarde, os animais reuniram-se na biblioteca da floresta para decidir o que fazer. A Helena tinha feito um plano na sua cabeça, então decidiu liderar a reunião. "Queridos animais, estamos aqui reunidos porque algo terrível aconteceu aos nossos amigos do outro lado da montanha. Devemos ajudá-los a recomeçar as suas vidas nesta floresta! Só vamos conseguir fazê-lo se todos colaborarem. Precisamos de reunir toda a ajuda que conseguirmos. Temos que ajudá-los a construir as suas casas e providenciar alimentos e roupas para estes primeiros dias. Outra coisa muito importante: As crianças não podem estar a faltar à escola, portanto temos de arranjar-lhes material escolar e livros, para que voltem às aulas o mais rápido possível", explicou a Helena. E continuou: "Eu e o Samuel pensámos em organizar um espetáculo para angariar fundos. Podem pensar numa atuação de acordo com os vossos talentos. O que acham desta ideia?"

Todos os animais concordaram em fazer o que a Helena sugeriu, reconhecendo que era uma ideia maravilhosa. Então, cada um deles ofereceu-se para apresentar um número, de acordo com o seu maior talento: As aves decidiram que iam cantar, o veado e a raposa iam apresentar uma peça de teatro, o castor disse que poderia tocar violão e a doninha queria fazer um dança.

"As ideias para as atuações são tão boas!!! Vai ser um espetáculo incrível!!" refletiu o Samuel. E estava certo. Todos os animais das florestas em redor ouviram falar e vieram para assistir ao espetáculo e ajudar os animais necessitados. Os resultados foram tão bons que na semana seguinte todos os animais da floresta do outro lado da montanha estavam instalados e os seus filhos já estavam a ir à escola.

O Samuel e a Helena perceberam que a floresta havia superado com êxito um grande desafio, só possível porque tinham trabalhado em conjunto, cooperando uns com os outros.

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

- Qual foi a vossa parte favorita da história? Porquê?
- A Helena e o Samuel decidiram fazer algo pelos outros. O que foi?
- Foram bem-sucedidos?
- Acham que eles teriam conseguido fazê-lo sem a ajuda dos outros animais da floresta?

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

- Alguma vez tiveram de ajudar alguém?
- Acham que a vossa ajuda foi importante?
- Como é que se sentiram? E as pessoas que ajudaram?

5. Diga às crianças que, por vezes, elas só pensam em objetivos a curto prazo, como querer um brinquedo novo, um animal de estimação ou ter uma boa nota no teste. Mas se pensarem a longo prazo, podem pensar em algo bom que gostariam para elas, para os outros e para a sua comunidade.

6. Peça às crianças para se concentrarem nos momentos que lhes deram maior sensação de satisfação ou naqueles em que estavam tão absorvidas nalguma coisa, que perderam a noção do tempo. Peça-lhes para se imaginarem a fazer o que sempre sonharam: O que estão a fazer? Como é que se sentem?

7. Converse com as crianças sobre algumas questões que são importantes na vida. Explique o porquê dessas coisas serem realmente importantes e darem sentido e propósito à vida: Por exemplo, ser dador de sangue, oferecer presentes a crianças mais carenciadas no Natal, angariar dinheiro para uma causa, adotar um animal abandonado, ajudar um amigo na escola com dificuldades de aprendizagem ou com deficiência.

8. Antes de iniciar a atividade, faça cartões com diferentes tarefas (ver ficha de atividades). Deve selecionar as tarefas que possam ser realizadas pelas crianças, podendo adicionar tarefas aos cartões em branco. Proponha às crianças que joguem um jogo onde algumas crianças terão de enfrentar dificuldades físicas, sensoriais ou de compreensão. Por exemplo: visual – alguém tem que fazer a tarefa com os olhos vendados; auditivo – alguém tem que ouvir o que é dito apenas com leitura labial ou por gestos; físico – alguém tem que fazer uma tarefa com os pés atados. O professor tirará um cartão e dará instruções a uma criança para que realize a tarefa proposta. Se necessário, um colega pode ajudar. Discuta com as crianças como se sentiram, em especial os que simularam ter dificuldades.

9. Reforce a ideia de que, além de alguns de nós poderem ter dificuldades, cada um é único, e cada um tem pontos fortes e fracos, e às vezes os outros ou nós próprios não reconhecemos isso. Conhecer os nossos pontos fortes pode ajudar a encontrar um propósito. Esses pontos fortes não têm que ser apenas em áreas académicas, como a matemática, as ciências, os estudos sociais ou mesmo as artes ou o desporto. Incluem também os nossos traços de personalidade, como ser gentil, saber aceitar os outros, ser corajoso ou ter sentido de humor. Ajude as crianças a pensar sobre como podem usar esses pontos fortes para ajudar os outros, quer seja na escola, em casa ou na sua vida social.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem conversar com os pais sobre as suas necessidades de apoio e as dos outros e repetir as atividades que fizeram na escola. Na sessão seguinte, questione as crianças acerca do que fizeram com os pais.

## **Atividade 5: A Ouriço Helena Toma a Liderança**

### ***Objetivo de Aprendizagem***

As crianças saberão defender-se, compreendendo o significado de assertividade, cooperação e liderança.

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

Defender-me, sabendo como ser assertivo e compreendendo o significado de **cooperação e liderança**.

### ***Faixa Etária***

6-8 Anos

### ***Nível***

Intermédio

### ***Materiais Necessários***

Fantoches de mão ou de dedo

## ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.

2. Leia a história da Atividade 4 às crianças, usando os fantoches.

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

- Qual foi a vossa parte favorita da história? Porquê?
- A Helena e o Samuel decidiram fazer algo pelos outros. O quê?
- Quem teve a ideia de ajudar os animais e liderou a reunião na biblioteca da floresta?
- Acham que eles teriam conseguido se os outros animais da floresta não colaborassem?

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

- Alguma vez tiveram de cooperar com alguém para alcançar algo?
- Acham que a vossa ajuda foi importante para alcançar o objetivo?
- Como é que se sentiram? E a pessoa que ajudaram?

5. Converse com as crianças sobre as suas preferências, interesses, objetivos, sonhos, pedindo-lhes para dar alguns exemplos. Explicando o significado das palavras "cooperação" e "liderança", clarifique a importância dessas capacidades no que diz respeito à defesa dos seus direitos.

6. Peça às crianças para se dividirem em grupos de igual tamanho, com 5-6 jogadores. Um dos elementos de cada grupo será o líder que terá de guiar a lagarta (constituída pelos restantes elementos que devem ser vendados) através de um circuito de obstáculos no interior ou no exterior da sala de aula. O líder de cada grupo terá que conduzir a sua lagarta, ultrapassando os obstáculos até ao final do circuito.

7. No final da atividade, o grupo deve refletir sobre a mesma. Como é que os membros das lagartas se sentiram? Confiaram nos seus líderes? As indicações destes foram úteis? Conseguiriam terminar o circuito sem a sua ajuda? O professor deve reforçar a importância da liderança e da cooperação. Estes conceitos também podem ser explorados através da dramatização.

## ***Atividade para Casa***

As crianças podem repetir este jogo em casa, com a família, experimentando os diferentes papéis (membro da lagarta e líder). Na sessão seguinte, questione as crianças acerca da atividade realizada com os pais.

## Atividade 6: A Ouriço Helena e o Esquilo Samuel Defendem os Outros

### **Objetivo de Aprendizagem**

As crianças saberão o que defender, aumentando os seus conhecimentos sobre direitos e deveres, nomeadamente os apresentados nas três áreas da Convenção sobre os Direitos da Criança (3 P's): Provisão, Proteção e Participação.

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

Reconhecer os meus direitos e os meus deveres, nomeadamente os **3 P's da Convenção sobre os Direitos da Criança**.

### **Faixa Etária**

6-8 Anos

### **Nível**

Avançado

### **Materiais Necessários**

Fantoches de mão ou de dedo; cartolina branca; revistas velhas; tesouras; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores; cola; cartaz com os direitos das crianças de acordo com as três áreas da Convenção sobre os Direitos da Criança (Provisão, Proteção e Participação)

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Leia a história da Atividade 4 às crianças, usando os fantoches.
3. Primeiro, ajude as crianças a compreender a história, colocando as seguintes questões:
  - Qual foi a vossa parte favorita da história? Porquê?
  - A Helena e o Samuel decidiram fazer algo pelos outros. O quê? O que é que tentaram arranjar para os outros animais?
  - Em que é que estavam a pensar quando decidiram ajudar os outros animais?

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

- Alguma vez tiveram de cooperar com alguém para alcançar algo ou defender os seus direitos?
- Acham que a vossa ajuda foi importante para alcançar o objetivo?
- Como é que se sentiram? E a pessoa que ajudaram?
- Alguma vez falaram sobre os vossos direitos? Conseguem dar alguns exemplos?

5. Explique às crianças que é muito importante estar ciente dos seus direitos e, como consequência, das responsabilidades que vêm com eles. Deixe-as pensar sobre os direitos das crianças e escreva-os no quadro enquanto elas os citam. Quando terminarem, afixe na parede um cartaz com os direitos das crianças, de acordo com as três áreas (Provisão, Proteção e Participação) da Convenção sobre os Direitos da Criança. Explore os direitos que não foram mencionados anteriormente. Converse com as crianças, nomeadamente sobre a importância que os direitos das crianças têm para as crianças com necessidades especiais.

6. Peça às crianças para se dividirem em três grupos e convide cada grupo a fazer um cartaz sobre uma das áreas de direitos da Convenção: Direitos de Provisão, Direitos de Proteção e Direitos de Participação. Diga às crianças para reescreverem os direitos mais importantes de cada grupo numa frase. Devem decorar o cartaz com imagens (usando recortes de jornais ou revistas ou fazendo um desenho). No final, as crianças podem partilhar com o grupo os seus trabalhos.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem conversar com os pais sobre os direitos das crianças (3 P's) e a importância que eles têm nas suas vidas. Na sessão seguinte, o professor pode questionar as crianças acerca do que falaram com os pais.

## **Atividade 7: Necessidades de Apoio**

### ***Objetivo de Aprendizagem***

As crianças conhecer-se-ão melhor a si e aos outros, nomeadamente quão iguais, quão diferentes elas são dos outros, e estarão conscientes das suas necessidades de apoio e das dos outros, especialmente dos mais vulneráveis.

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

Conhecer-me e aos outros melhor, reconhecendo quão diferente ou semelhante eu sou dos outros e estando ciente das **minhas necessidades de apoio e das dos outros, especialmente dos mais vulneráveis.**

### **Faixa Etária**

9-11 Anos

### **Nível**

Básico

### **Materiais Necessários**

Ficha de atividades do manual (ver Atividade 4); quadrados brancos de cartolina; caneta; folhas brancas; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores

### **Etapas da Atividade**

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Antes de iniciar a atividade, faça cartões com diferentes tarefas (ver Atividade 4). Deve selecionar as tarefas que possam ser realizadas pelas crianças, podendo adicionar tarefas aos cartões em branco. Proponha às crianças que joguem um jogo onde algumas crianças terão de enfrentar dificuldades físicas, sensoriais ou de compreensão. Por exemplo: Visual – alguém tem que fazer a tarefa com os olhos vendados; Ouvir – alguém tem que ouvir o que é dito apenas com leitura labial ou por meio de gestos; Físico – alguém tem que fazer uma tarefa com os pés atados. O professor tirará um cartão e dará instruções a uma criança para que realize a tarefa proposta. Se necessário, um colega pode ajudar. Discuta com as crianças como se sentiram, em especial os que simularam ter dificuldades.
3. Converse com as crianças sobre o conceito de diversidade. Assim como existem muitas marcas de carros, motas, máquinas de lavar roupa, bolas ou outras coisas em que se possa pensar, também existe diversidade entre as pessoas. Leia o seguinte texto:

**"Todos nós temos a mesma estrutura geral, duas pernas, dois braços, dois olhos (embora as mulheres tenham uma forma diferente da dos homens) mas todos somos diferentes uns dos outros. Pele, cabelo e olhos podem ser de vários tons e cores diferentes. O tamanho e a forma dos nossos rostos e dos nossos corpos são diferentes. O mais surpreendente é que o**

**nosso DNA e as nossas impressões digitais são diferentes dos de todas as outras pessoas. Em todos os bilhões de pessoas no mundo, cada um de nós é único. "**

4. Peça às crianças para darem a sua opinião sobre o texto e como este se relaciona com a palavra diversidade. Permita às crianças exporem as suas ideias.

5. Conclua, dizendo-lhes que este conceito é muito importante porque pode ser útil para falar sobre uma variedade de temas. Pode estar relacionado com deficiência, uma opinião, cor da pele, estilo ou etnia. Diga às crianças que, para aceitarem a diversidade nas suas vidas, devem considerar: Singularidade – cada um de nós é único (apenas um da sua espécie) e Apreciação – valorizar toda a gente ou alguma coisa superior, para abraçar plenamente a diversidade não devemos ter: Preconceitos – julgar alguém ou algo antes de conhecer todos os fatos; Estereótipos – agrupar pessoas em categorias com base em características individuais; Bias – uma atitude que favorece sempre uma maneira de sentir ou agir sobre qualquer outro.

6. Leia às crianças as Principais Dicas para Crianças – Apreciar as Diferenças que tornam cada um de nós Especial:

- Nunca gozem com pessoas que, de alguma forma, são diferentes de vocês. Aceitem que todas as pessoas são especiais à sua própria maneira.
- Digam apenas coisas agradáveis sobre todas as pessoas.
- Da próxima vez que os vossos pais vos levarem a comer fora, experimentem uma comida de uma outra cultura.
- Vão até à biblioteca e procurem livros sobre crianças de diferentes culturas.
- Lembrem-se que a aparência de alguém não tem nada a ver com o que está por dentro.
- Tratem todos os que encontrarem como gostariam de ser tratados.
- Se estão a ser alvo de gozo ou de *bullying*, falem com um adulto da vossa confiança. Mostrem que acreditam em vós, ignorando o agressor e indo embora.
- Perguntem a diferentes pessoas o que elas pensam sobre as coisas. Respeitem as suas opiniões.
- Nunca estereotipem um grupo de pessoas. Tratem cada pessoa como um indivíduo que tem as suas próprias forças, ideias e opiniões.
- Acreditem em vocês mesmos! Basta fazerem o vosso melhor e terem orgulho das diferentes coisas que fazem vocês serem quem são!!

7. Divida a turma em grupos e peça às crianças para ilustrarem as dicas que ouviram.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem conversar com os pais sobre a atividade que fizeram na escola, tentando pensar um pouco mais sobre a diversidade, a aceitação e as necessidades de apoio das pessoas vulneráveis. Na sessão seguinte, o professor pode questionar as crianças acerca do que falaram com os pais.

## **Atividade 8: Aprender a Negociar**

### ***Objetivo de Aprendizagem***

As crianças saberão como se defender, compreendendo o significado de assertividade, cooperação, liderança, negociação e persuasão.

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

Defender-me, sabendo como ser assertivo e compreendendo o significado de cooperação, liderança, **negociação e persuasão**.

### ***Faixa Etária***

9-11 Anos

### ***Nível***

Intermédio

### ***Materiais Necessários***

Cópias de uma folha com um conjunto de escolhas para uma festa de aniversário; canetas ou lápis

### ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Convide as crianças a dividirem-se em grupos e dê a cada um deles um conjunto de escolhas para uma festa de aniversário fictícia. Diga às crianças que elas terão que chegar a acordo sobre

o que comer na festa, que atividades realizar e que tipo de bolo de aniversário ter. A lista deve ser igual para todos os grupos. Cada grupo vai fazer as suas escolhas com base nas suas preferências e chegar a acordo. Depois disso, os grupos irão partilhar as suas opções com a turma. O professor deve explorar a forma como os diferentes grupos chegaram às decisões: Sentiram que alguém assumiu a liderança a fim de resolver o problema? Foram capazes de tomar decisões sem negociar ou cooperar? Foi importante serem assertivos, expondo as suas ideias?

3. Peça à turma para selecionar as opções finais, chegando a um acordo. Mais uma vez, é importante perceber como o fizeram: Eliminaram coisas de que realmente não gostavam? Foram persuadidas por outra pessoa? Impuseram as suas escolhas? Reforce a ideia de que, por vezes, elas têm que negociar e isso significa concordar com algo que beneficie ambos os lados.

### *Atividade para Casa*

As crianças podem reproduzir uma atividade como esta em casa, com a família, usando outras situações, como a seleção de ingredientes para fazer uma pizza, a escolha de um programa para o fim-de-semana, etc. Na sessão seguinte, questione as crianças acerca do que falaram com os pais.

## Atividade 9: Corpo de Direitos

### *Objetivo de Aprendizagem*

As crianças saberão o que defender, melhorando os seus conhecimentos sobre direitos e deveres, nomeadamente os apresentados na Convenção sobre os Direitos da Criança.

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

Reconhecer os meus direitos e os meus deveres, nomeadamente os da **Convenção sobre os Direitos da Criança**.

### *Faixa Etária*

9-11 Anos

### *Nível*

Avançado

### ***Materiais Necessários***

Faixa de papel grande o suficiente para permitir desenhar o corpo de uma criança em tamanho real; lápis de cera, lápis de cor ou marcadores; bostik; pedaços de cartolina; tesoura; cartaz com os direitos das Crianças de acordo com a Convenção sobre os Direitos da Criança; canetas ou lápis

### ***Etapas da Atividade***

1. Comece a sessão com uma atividade de *Mindfulness*.
2. Antes de iniciar a atividade, peça a uma criança para se deitar no chão, em cima da faixa de papel, e desenhe a forma do seu corpo. Recorte pelo contorno e diga às crianças para se sentarem no chão, à volta do corpo. Converse com as crianças sobre as suas preferências, interesses, objetivos, sonhos, pedindo-lhes para dar alguns exemplos. Em seguida, relacione-os com a comunicação eficaz, explicando-lhes o significado dos termos "negociação", "assertividade", "capacidade de ouvir" e "persuasão". Às vezes, é difícil afirmar-se e aos seus direitos.
3. Diga às crianças que é muito importante estar ciente dos seus direitos e, como consequência, das responsabilidades que vêm com eles. Deixe-as pensar sobre os direitos das crianças e peça-lhes para registá-los na faixa de papel em forma de corpo que vai se tornar o Corpo dos Direitos. Quando terminarem, afixe na parede um cartaz com os direitos das crianças, de acordo com a Convenção das Nações Unidas sobre os Direitos da Criança. Explore os direitos que eles não mencionaram anteriormente. Converse com as crianças especificamente sobre a importância que os direitos das crianças têm para as crianças com necessidades especiais.
4. Peça às crianças para escreverem em pedaços de cartolina os direitos da Convenção que faltam no Corpo dos Direitos. Afixe-os no Corpo com bostik, de modo a ter um cartaz sobre os Direitos da Criança.
5. No final, o professor pode afixar o Corpo dos Direitos numa das paredes da sala de aula.

### ***Atividade para Casa***

As crianças podem ir para casa e, juntamente com os pais, podem tentar encontrar imagens ou fotografias relacionadas com os direitos das crianças. Nos dias seguintes, essas imagens ou fotografias podem ser afixadas no Corpo dos Direitos, ao lado dos direitos das crianças que representam.

## Referências

- Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Benard, B. (1999). Applications of resilience: Possibilities and promise. In M. D. Glantz & J. L. Johnson (Eds.), *Resilience and development: Positive life adaptations* (pp. 269-277). New York: Klumer Academic/Plenum Publishers.
- Herrman, H., Stewart, D. E., Diaz-Granados, N., Berger, E. L., Jackson, B., & Yuen, T. (2011). What is resilience? *Canadian Journal of Psychiatry*, 56(5), 258-265.
- Schreiner, M. B. (2007). Effective Self-Advocacy: What Students and Special Educators Need to Know. [Article]. *Intervention in School & Clinic*, 42(5), 300-384.
- Goodley, D. (2005). Empowerment, self-advocacy and resilience. *Journal of Intellectual Disabilities*, 9(4), 333-343. doi: 10.1177/1744629505059267
- Grover, S. (2005). Advocacy by Children as a Causal Factor in Promoting Resilience. *Childhood*, 12(4), 527-538. doi: 10.1177/0907568205058618
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 1(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Vansteenkiste, M. (2004). Self-determination theory and basic need satisfaction: Understanding development in positive psychology. *Ricerche di Psicologia*, 27(1), 23-40.
- Erdley, C. A., Rivera, M. S., Shepherd, E. J., & Holleb, L. J. (2010). Social-Cognitive Models and Skills. In D. W. Nangle, D. J. Hansen, C. A. Erdley & P. J. Norton (Eds.), *Practitioner's guide to empirically based measures of social skills* (pp. 21-35). London: Springer.
- Benard, B. (2004). *Resiliency: What have we learned?* San Francisco: WestEd.
- Keen, R. (2011). The development of problem solving in young children: a critical cognitive skill. *Annual Review of Psychology*, 62, 1-21. doi: 10.1146/annurev.psych.031809.130730
- Munist, M., Santos, H., Kotliarenco, M. A., Ojeda, E. N. S., Infante, F., & Grotberg, E. H. (1998). *Manual de identificación y promoción de la resiliencia en niños y adolescentes*. Washington: Organización Panamericana de la Salud - Organización Mundial de la Salud.
- Simões, C. (2012). Resiliência, saúde e desenvolvimento [Resilience, health and development]. In M. G. Matos & G. Tomé (Eds.), *Aventura Social: Promoção de Competências e do Capital Social para o Empreendedorismo com Saúde na Escola e na Comunidade [Social adventure: Promotion of competences and social capital for entrepreneurship with health at school and in the community]*. Lisboa: Placebo Editora (E-Book).

Werner, E. E. & Smith, R. S. (2001). *Journeys from childhood to midlife: Risk, resilience and recovery*. New York: Cornell University Press.