

Projeto *Sentir@Ser* – promoção de competências socioemocionais através de mindfulness

Ana Salomé Almeida de Jesus

Universidad de Salamanca

Ricardo Pocinho

CICS.NOVA.IPLeiria – ESECS.IPLeiria

Cristóvão Margarido

CICS.NOVA.IPLeiria – ESECS.IPLeiria

Eva María Torrecilla Sánchez

Universidad de Salamanca

Resumo

O presente relato pretende dar a conhecer um projeto de promoção de competências sociais e emocionais, com alunos desde a educação pré-escolar ao 3º ciclo do ensino básico, através de práticas de mindfulness e gestão emocional. O referido projeto, o qual inclui vários programas e atividades, tem por base, essencialmente, o desenvolvimento de práticas de mindfulness e gestão emocional.

Palavras-chave: competências socioemocionais; mindfulness; gestão emocional; educação pré-escolar; ensino básico.

Abstract

The present report aims to present a project which promotes social and emotional skills of students. It targets pupils from preschool education until the ninth grade of secondary school, through mindfulness and emotional management practices. This project, which includes several programs and activities, is essentially based on the development of mindfulness and emotional management practices.

Keywords: socioemotional skills; mindfulness; emotional management; basic education; preschool education.

Relato

Vários estudos têm demonstrado que o desenvolvimento de competências socio-emocionais é fundamental para a adaptação das crianças às exigências da sociedade, de forma a responderem às necessidades complexas do próprio crescimento e do desenvolvimento (Greenberg et al., 2003). Aliado a esta necessidade de promoção de competências socio-emocionais, surge o conceito de mindfulness, cuja prática ajuda a promover a atenção, a regulação emocional e outras capacidades relacionadas que dão suporte a um conjunto de competências sociais, emocionais e académicas (Hawkins, 2019).

O Projeto *Sentir@Ser*, desenvolvido no Agrupamento de Escolas de Arronches, distrito de Portalegre, ao longo do presente ano letivo, é dirigido a alunos desde a educação pré-escolar ao 3º ciclo do ensino básico, com o intuito de promover as competências sociais (ser) e emocionais (sentir) dos alunos, essencialmente, através de práticas de mindfulness e gestão emocional.

O projeto inclui vários programas e atividades, desenhados de acordo com os objetivos e destinatários específicos, os quais se passam a descrever.

O Programa *Mindfulness – Pré-Escolar*, destinado a crianças entre os 3 e os 6 anos, desenvolve-se ao longo do ano letivo, com sessões semanais de 25 minutos. Através de estratégias lúdicas, apelativas e adequadas à faixa etária, promove-se a consciência, regulação e autonomia emocionais, as competências relacionais, a consciência social, a autorregulação para aumento da atenção-concentração, entre outras competências sociais e emocionais.

Os Programas *Mindfulness – 2º Ciclo* e *Mindfulness – 3º Ciclo* são compostos por 8 sessões, semanais, de 50 minutos cada. Destinando-se a alunos do 2º e 3º ciclos do ensino básico, respetivamente, visam, essencialmente, o desenvolvimento de práticas de mindfulness e gestão emocional, sendo abordados temas como “o funcionamento do cérebro”, “as emoções”, “a mente”, “o piloto-automático”, “a preocupação”, “a atenção”, “os pensamentos”, “o stress”. São realizadas técnicas como respiração consciente, meditações guiadas, *body scan* e práticas informais de mindfulness.

A atividade de enriquecimento curricular *Sentir@Ser* destina-se aos alunos de 1º ciclo do ensino básico, realizando-se uma vez por semana, em sessões de 60 minutos. São, essencialmente, promovidas competências socioemocionais (competências relacionais; consciência social; consciência, regulação e autonomia emocionais; atenção-concentração), através de práticas de mindfulness.

O Programa *Desconfinando Emoções* surgiu *on-line* durante o período de ensino à distância, com as turmas do 2º ciclo do ensino básico, mantendo-se no regresso ao ensino presencial. Tem como objetivo avaliar e promover o bem-estar e a saúde psicológica dos alunos, através da partilha de vivências, sentimentos e emoções, e da abordagem de temáticas como o auto-cuidado, a resiliência, a individualidade, o espírito de grupo, entre outras.

As atividades *Diz Não à Violência!*, *Rir é o melhor remédio!*, *Felicidade é...* e *Aprender com a diversidade cultural* são atividades resultantes de dias temáticos e que visam a abordagem de temas pertinentes nas áreas social, relacional e emocional, através de estratégias dinâmicas.

Nenhum dos programas ou atividades referidos foi alvo de uma avaliação formal, estando prevista, no final do ano letivo, a aplicação de um questionário aos pais, professores e alunos, de forma a avaliar a sua perceção em relação à pertinência e eficácia do projeto *Sentir@Ser*. Considera-se que as práticas descritas beneficiariam de um estudo empírico sobre a eficácia da sua implementação.

Referências bibliográficas

Greenberg, M., Weissberg, R., O'Brien, M., Zins, J., Fredericks, L., Resnik, H., & Elias, M. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social and emotional learning. *American Psychologist*, 58, 466-474.

Hawkins, K. (2019). Mindfulness, aprendizagem socioemocional e bem-estar. In A. M. Pinto & J. S. Carvalho (Coorsd.), *Mindfulness em Contexto Educacional* (Ed. 1, Cap. 2, pp. 19-33). Lisboa, Portugal: Coisas de Ler.