

VI Encontro Saúde Mental e Família “Agir para Prevenir”

13 de Dezembro 2022

**Semear Valores:
Promover o Bem-estar e a
Cidadania com crianças de 1º ciclo**

PATRÍCIA SARMENTO
MAFALDA LOBO





Projeto Semear Valores no 1º ciclo

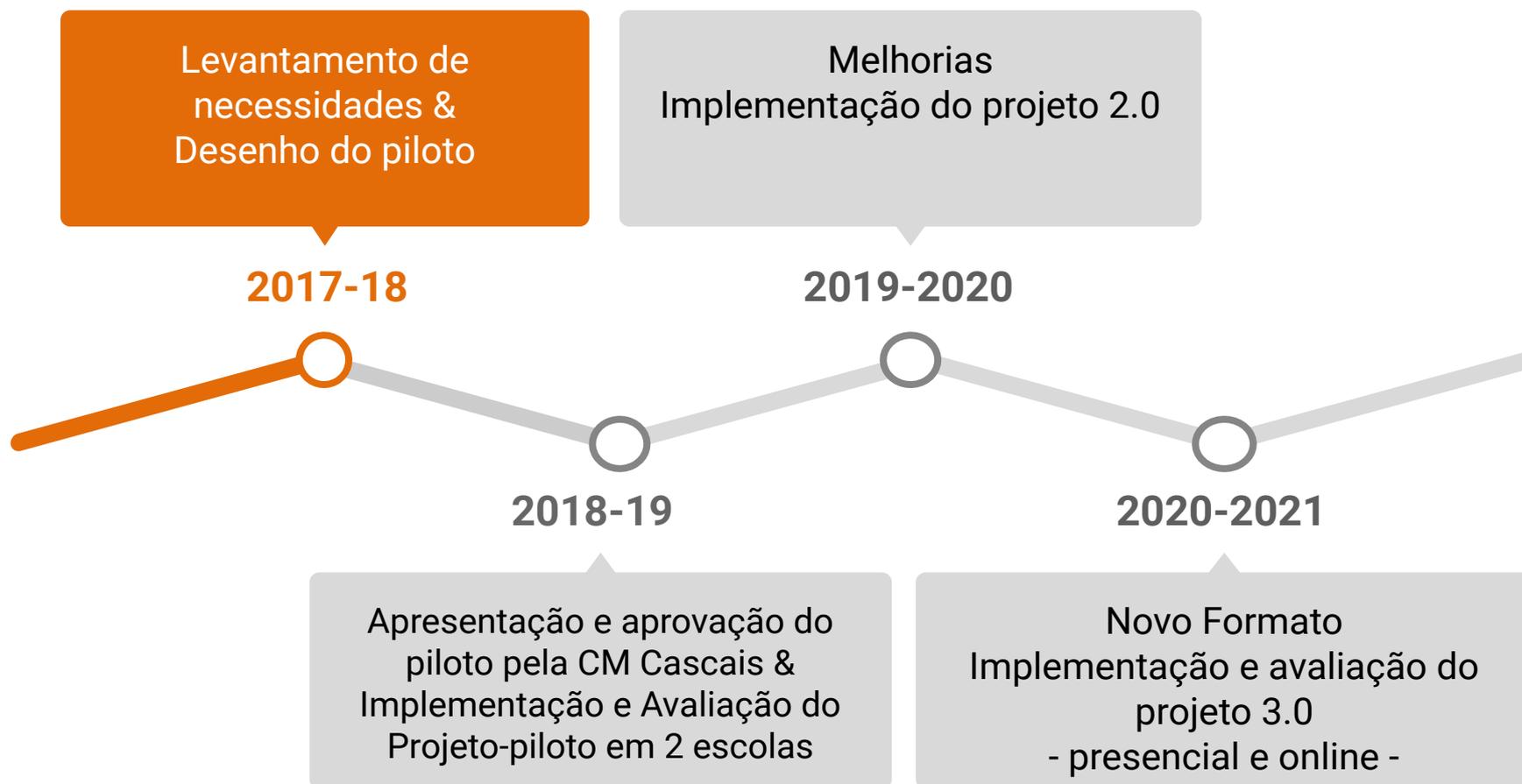
Levantamento de necessidades

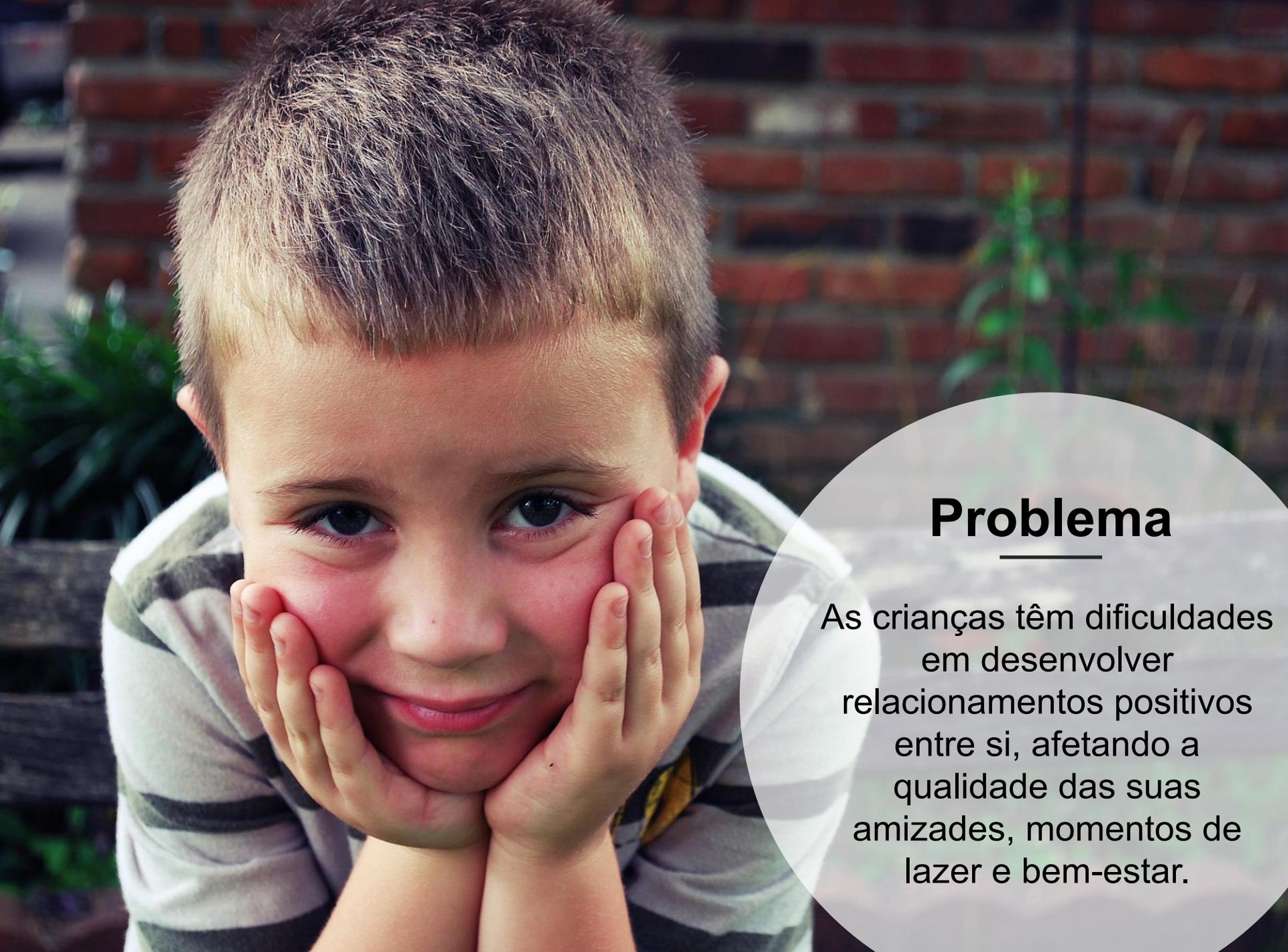
Enquadramento teórico

Evolução: V1.0 - V2.0 - V3.0

Atividades & Resultados

Evolução do Projeto Semear Valores 1º ciclo





Problema

As crianças têm dificuldades em desenvolver relacionamentos positivos entre si, afetando a qualidade das suas amizades, momentos de lazer e bem-estar.

EDUCAÇÃO POSITIVA

Área de conhecimento que combina a **Psicologia Positiva** e a **Educação** e visa o florescimento das comunidades educativas.

Educação para as competências acadêmicas tradicionais e para o bem-estar¹.

Programas de Educação Positiva, cuidadosamente implementados, reduzem a incidência de doenças mentais, como a depressão e a ansiedade, e promovem o bem-estar entre os jovens².

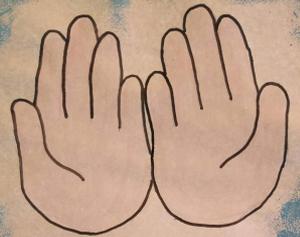
Peterson e Seligman³ criaram um sistema de classificação de 24 forças de caráter, agrupadas em 6 virtudes: sabedoria, coragem, humanidade, justiça, temperança e transcendência.

1) Seligman *et al.* (2009); 2) Kern, M.L. & Kaufman, S.B. (2017); Quinlan *et al.* (2015);

3) Peterson & Seligman (2004); Silva, M.M. (2013); Vella-Brodrick *et al.* (2015).



CURIOSIDADE



BONDADDE

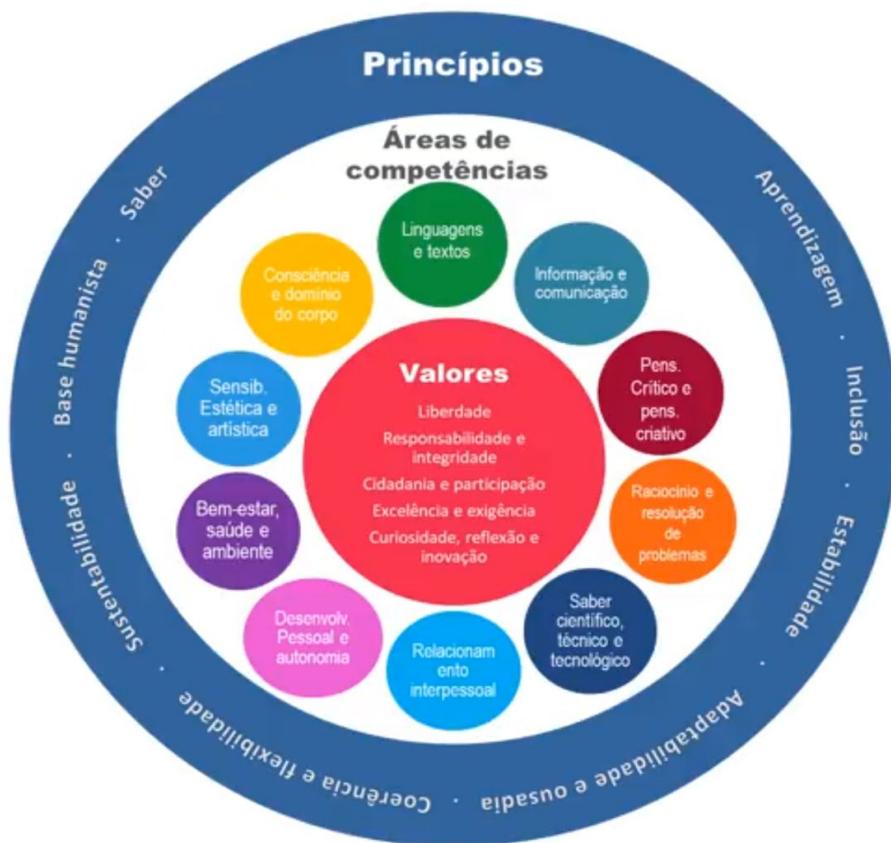


CORAGEM

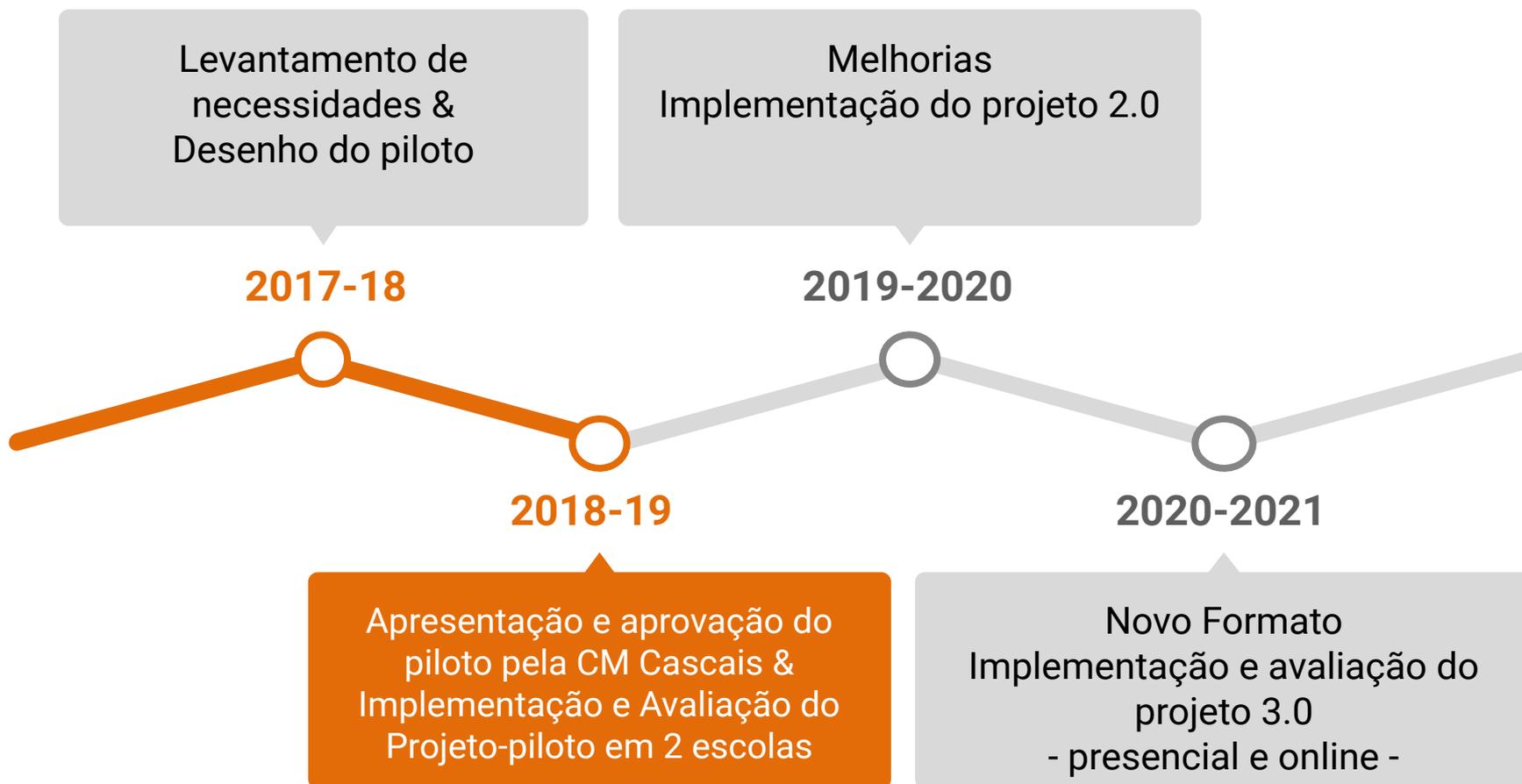
VIRTUDES E FORÇAS DE CARÁTER (Peterson e Seligman, 2004)



Alinhamento com as políticas Educativas e de Saúde



Evolução do Projeto Semear Valores 1º ciclo

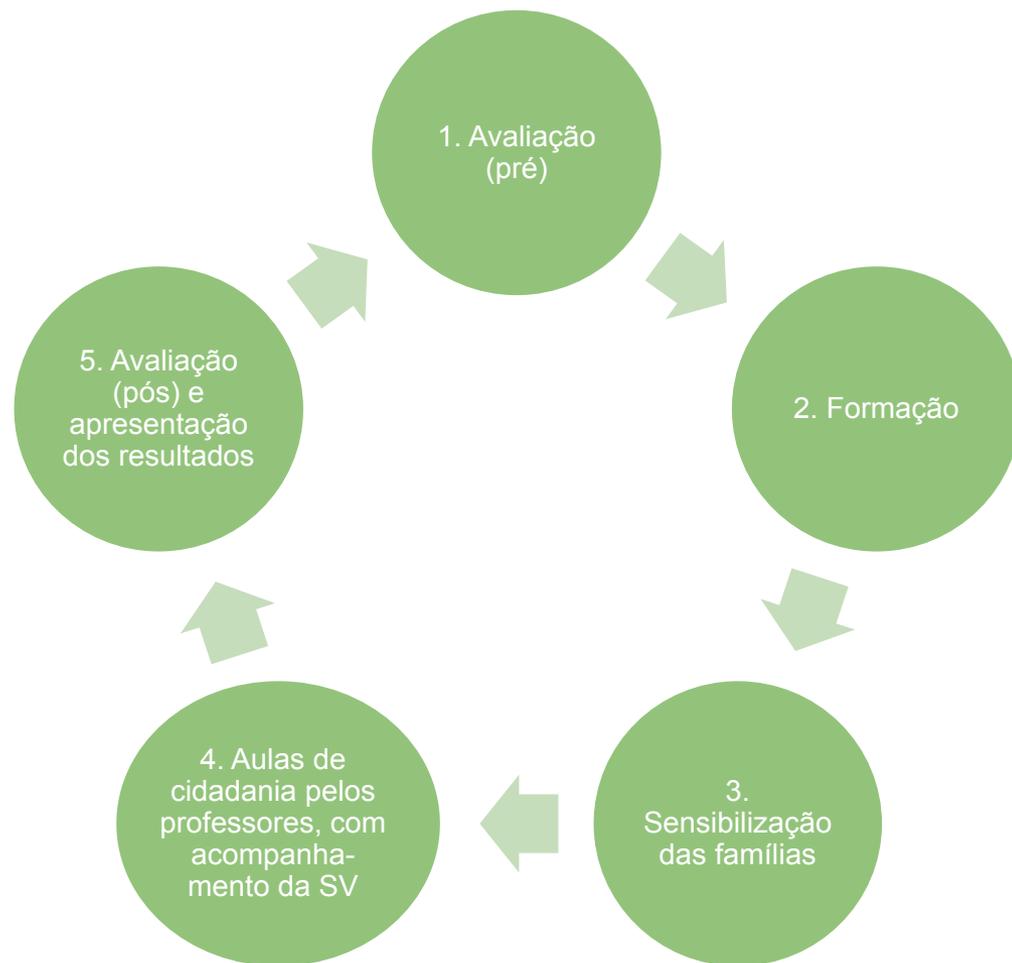


PROJETO-PILOTO SEMEAR VALORES NO 1º CICLO: 2018-2019



VERSÃO 1.0

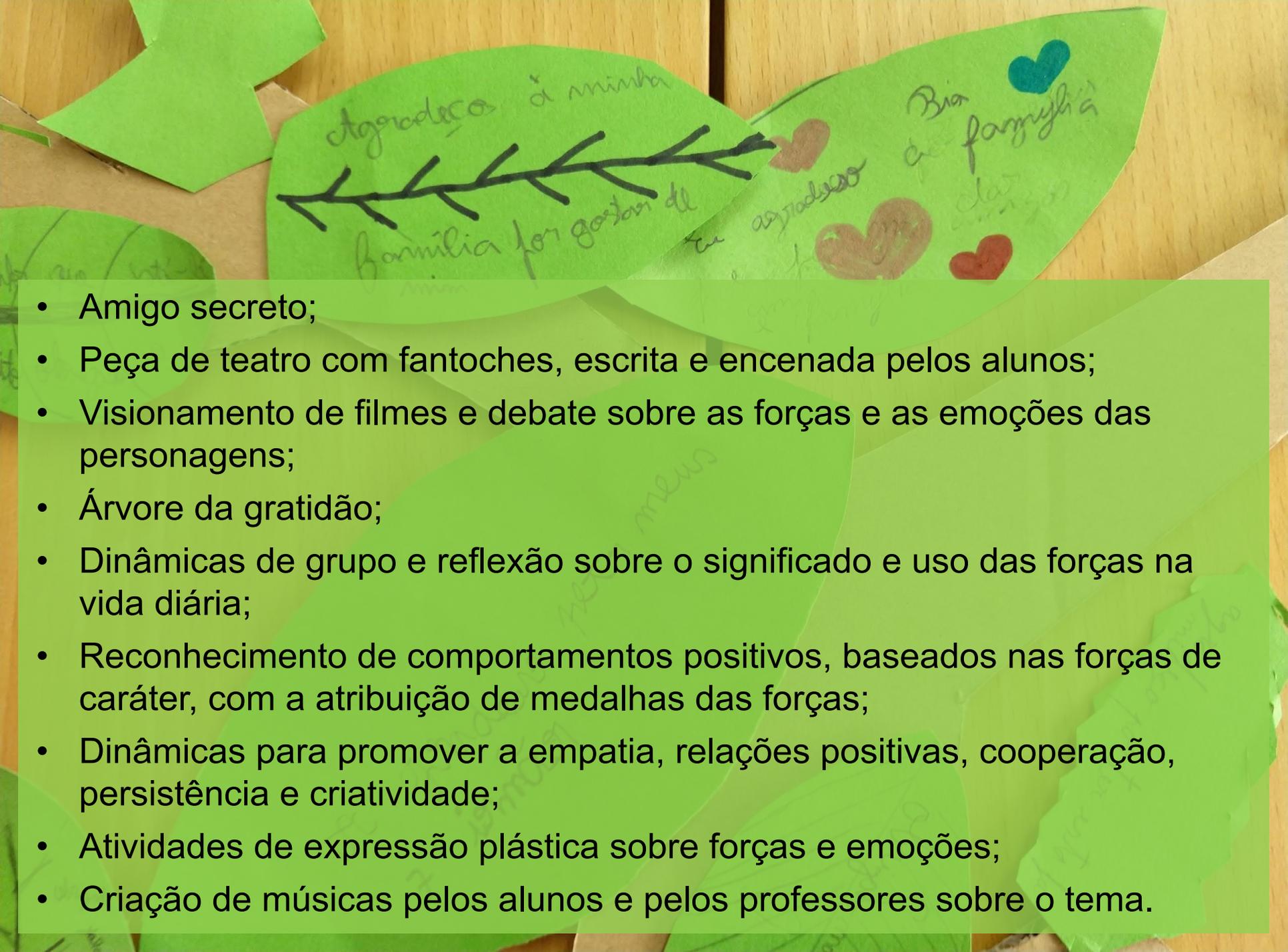
- 2 escolas de 1º ciclo do AE de Alcabideche (+ 1 como grupo de comparação).
- 13 professores, 6 assistentes operacionais; 8 turmas e 183 alunos.
- Objetivo: Promover o florescimento das crianças, incidindo nas relações interpessoais.
- Temas: Forças de carácter; literacia emocional e gestão da raiva.
- Formação acreditada



AULAS DE BEM-ESTAR E CIDADANIA

- 90 aulas de Bem-estar e cidadania
- Guia para o professor
- Integração em celebrações
- Diferentes metodologias e atividades



- 
- The background of the slide features several green paper leaves of various sizes, some with handwritten text and drawings. One leaf has the text 'Agradeço à minha família por gostar de mim' and a drawing of a branch with leaves. Another leaf has 'Bia a família' and a blue heart. There are also red hearts and other faint text on other leaves.
- Amigo secreto;
 - Peça de teatro com fantoches, escrita e encenada pelos alunos;
 - Visionamento de filmes e debate sobre as forças e as emoções das personagens;
 - Árvore da gratidão;
 - Dinâmicas de grupo e reflexão sobre o significado e uso das forças na vida diária;
 - Reconhecimento de comportamentos positivos, baseados nas forças de caráter, com a atribuição de medalhas das forças;
 - Dinâmicas para promover a empatia, relações positivas, cooperação, persistência e criatividade;
 - Atividades de expressão plástica sobre forças e emoções;
 - Criação de músicas pelos alunos e pelos professores sobre o tema.

RESULTADOS PRINCIPAIS

Professores e Assistentes operacionais (N=14)

- Professores e assistentes operacionais avaliaram o projeto de forma positiva.
- Os professores usaram as suas principais forças de carácter na dinamização das aulas SV.
- Os professores identificaram mudanças nos alunos ao nível dos relacionamentos (mais entreajuda e menos problemas entre os alunos) e associaram a mudança ao trabalho desenvolvido.

“Fizeram-se coisas diferentes: os professores saíram do seu papel rotineiro de professores.”

Filomena, EB1 Malangatana



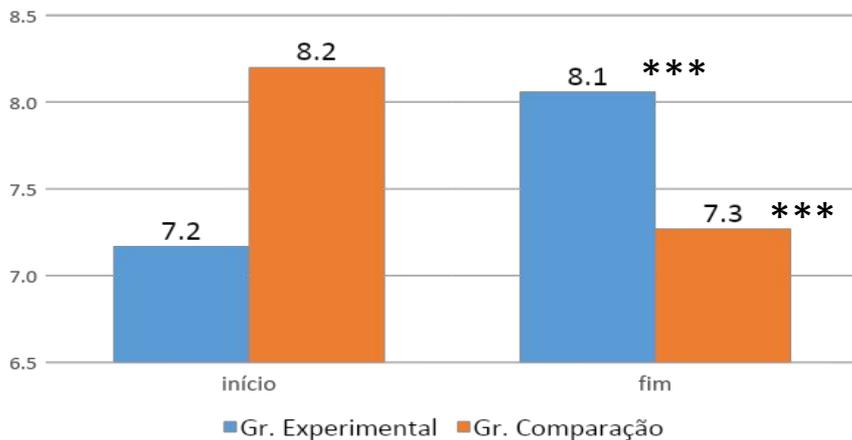
“Tentei evidenciar o que cada um tem de melhor, quais as forças de caráter que faziam deles seres únicos e especiais permitindo-lhes sonhar e acreditarem nas 24 horas para serem felizes.”

Professora Rosa, EB1 Bruno Nascimento



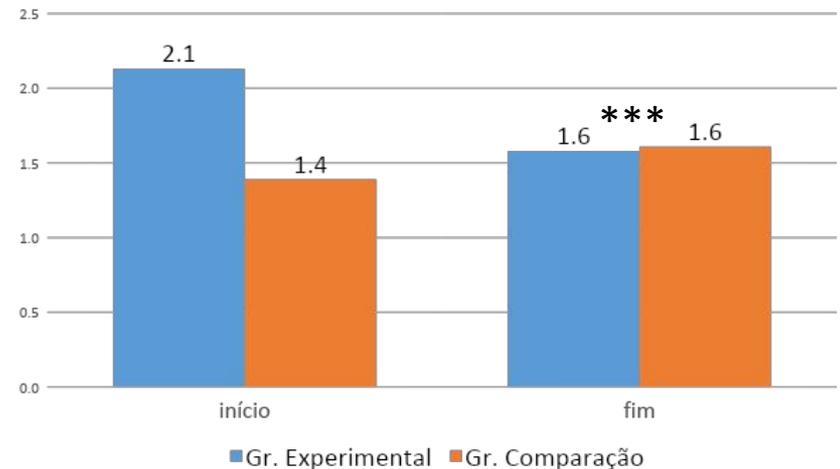
Média dos comportamentos avaliados no início e no fim da intervenção, nos grupos experimental (N=165) e de comparação (N=99)

Comportamento prossocial



Aumento significativo* do início (M=7.17; SD=2.23) para o fim da intervenção (M=8.06; SD=2.20). $t(165)=-5.13$; $p=0.000$

Problemas de relacionamento com pares



Diminuição significativa* do início (M=2.13; SD=1,79) para o fim da intervenção (M=1.58; SD=1.80). $t(165)=4.12$; $p=0.000$

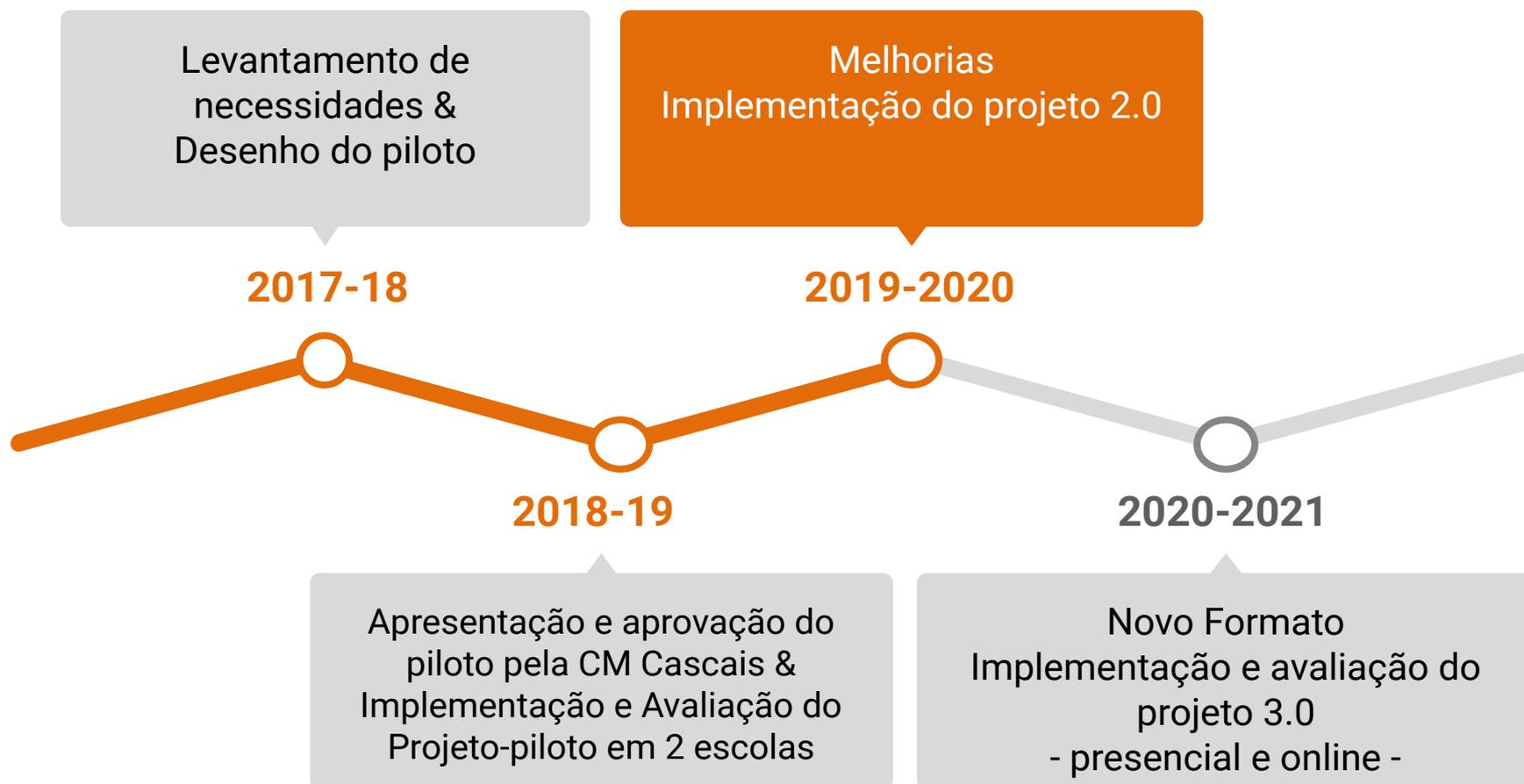
RESULTADOS PRINCIPAIS



Alunos mostraram e reportaram:

- mais vocabulário positivo;
- novas amizades;
- maior consciência das suas forças e das forças dos colegas;
- usar as forças na sua vida (eg., coragem para intervir na aula);
- usar mais a bondade e a gratidão, especialmente com a família.

Evolução do Projeto Semear Valores 1º ciclo



Alterações da versão 1.0 para a versão 2.0

- Seleção das atividades com base na adesão dos alunos e apreciação da sua eficácia pelos professores e mentoras do projeto;
- Maior estruturação: atividades-âncora e atividades opcionais;
- Introdução do jogo “Crescer em Força(s)”.



- 1 escola de 1º ciclo do AE de Alcabideche (+ 1 como grupo de comparação).
- Temas trabalhados: forças de carácter e mindset de crescimento.
- 4 professoras; 4 turmas e 100 alunos.
- Decorreu até... Março!

Pandemia!

Nem tudo foi mau...



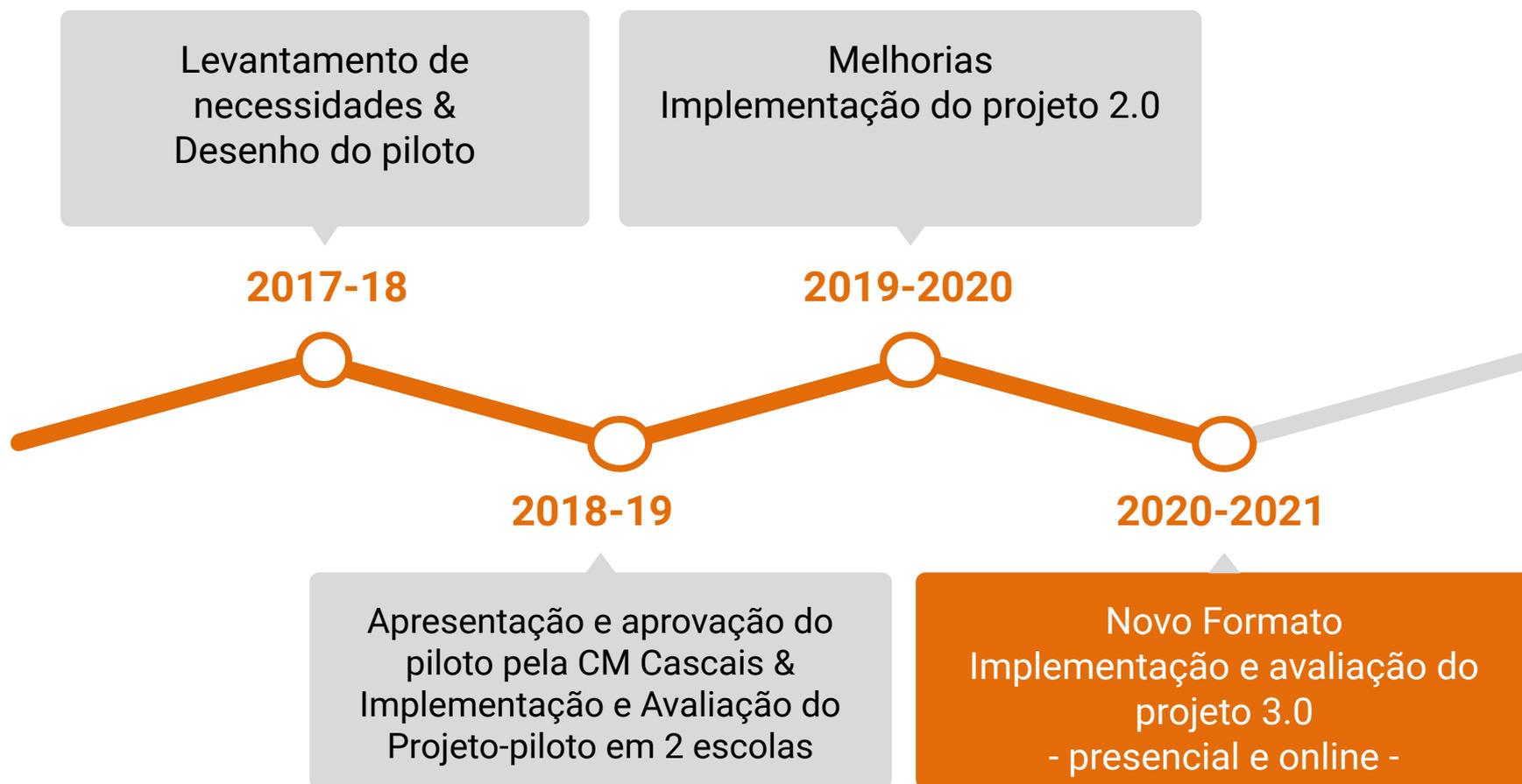
Testámos o mindset de crescimento numa das turmas;

Feedback da professora muito positivo sobre o impacto da exploração do mesmo;

Desenvolvemos novos recursos para apoiar as aprendizagens;

Criámos algumas atividades sobre o tema das Forças de carácter para o online.

Evolução do Projeto Semear Valores 1º ciclo



Alterações da versão 2.0 para a versão 3.0

- Aprendizagem por níveis;
- Introdução da Leitura do “Yuki, o robô com coração: Os superpoderes da Amizade” e das medalhas Crescer em Forças;
- Criámos o “PassaForte” (guia para alunos e famílias);
- Incluímos adaptações das atividades para o online.

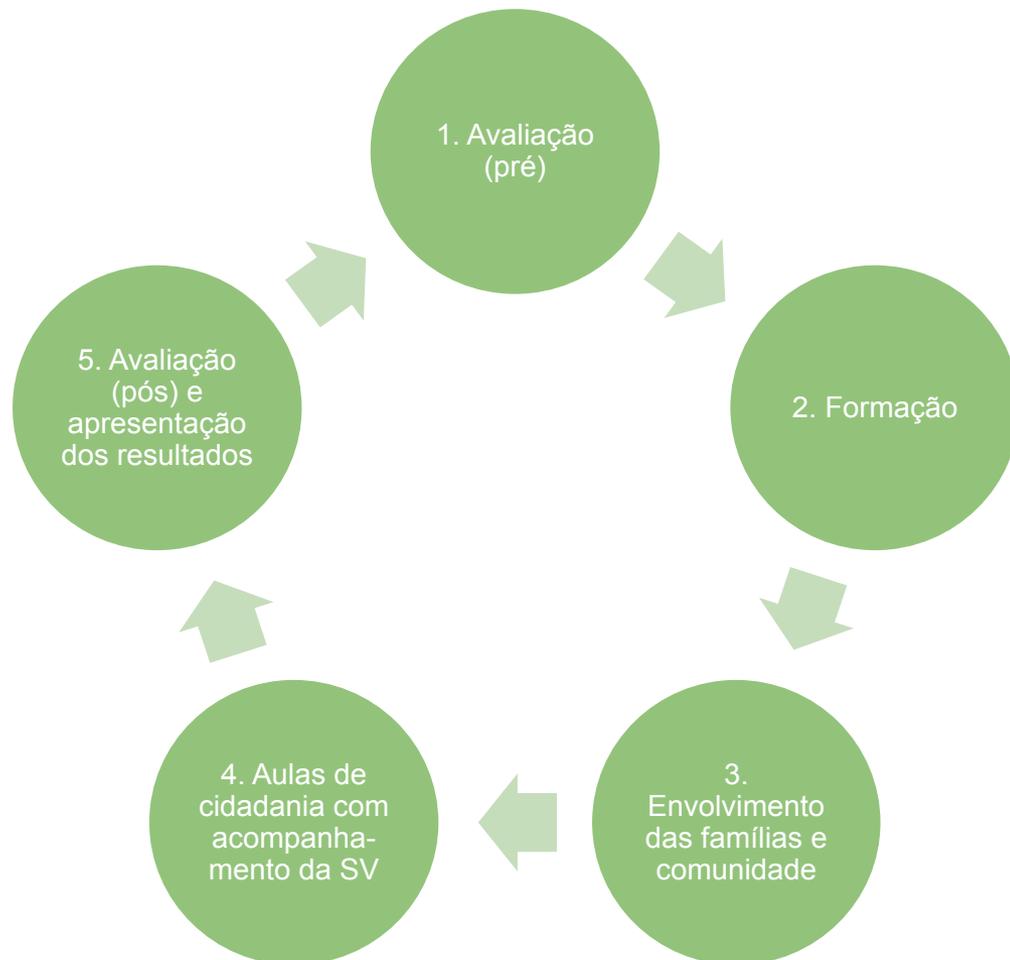


PROJETO-PILOTO SEMEAR VALORES NO 1º CICLO: 2020-2021



VERSÃO 3.0

- 5 escolas de 1º ciclo dos AEs de Alvide e Alcabideche (grupo de comparação).
- 6 professoras; 6 turmas e 129 alunos do 2º, 3º e 4º anos.
- Objetivo: Promover o autoconhecimento e as relações positivas entre pares, através do desenvolvimento das suas forças de carácter.
- Tema: Forças de carácter.



Estrutura das aulas

1. Leitura da história e criação do Yuki (mascote);
2. Descoberta de novas forças;
3. Compreensão do significado das forças;
4. Identificação das forças no próprio;
5. Identificação das forças nos outros;
6. Uso das forças ao serviço da escola/comunidade, através do projeto de cidadania.

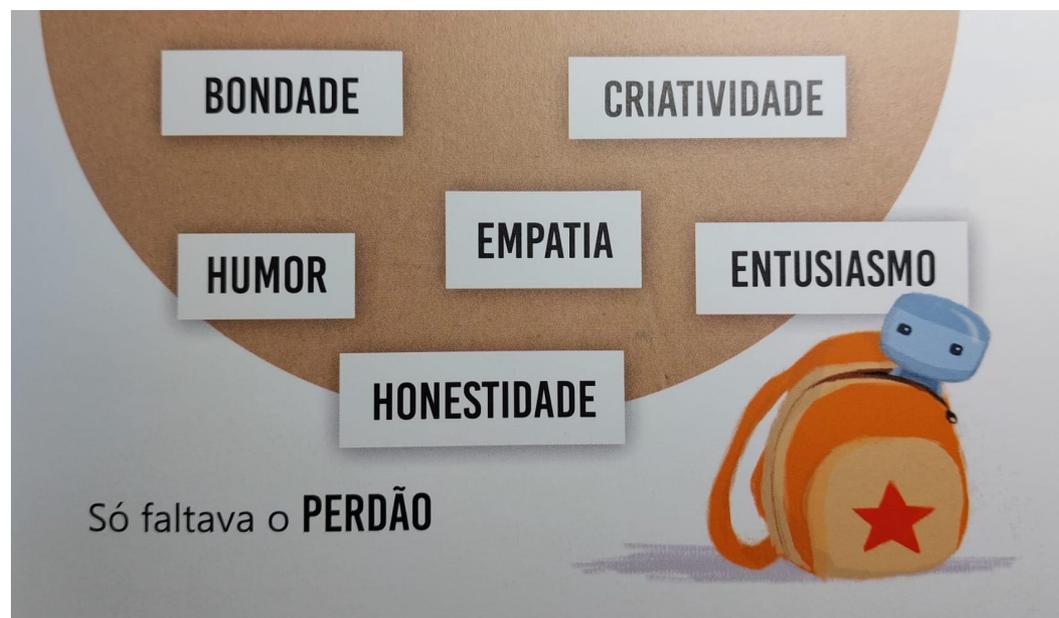
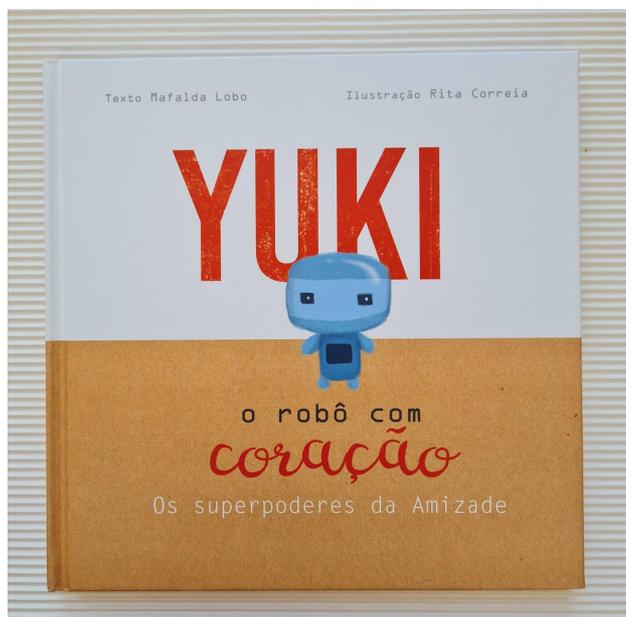


Estrutura das aulas

1. **Leitura da história e criação do Yuki (mascote);**
2. Descoberta de novas forças;
3. Compreensão do significado das forças;
4. Identificação das forças no próprio;
5. Identificação das forças nos outros;
6. Uso das forças ao serviço da escola e comunidade, através de um projeto de cidadania.

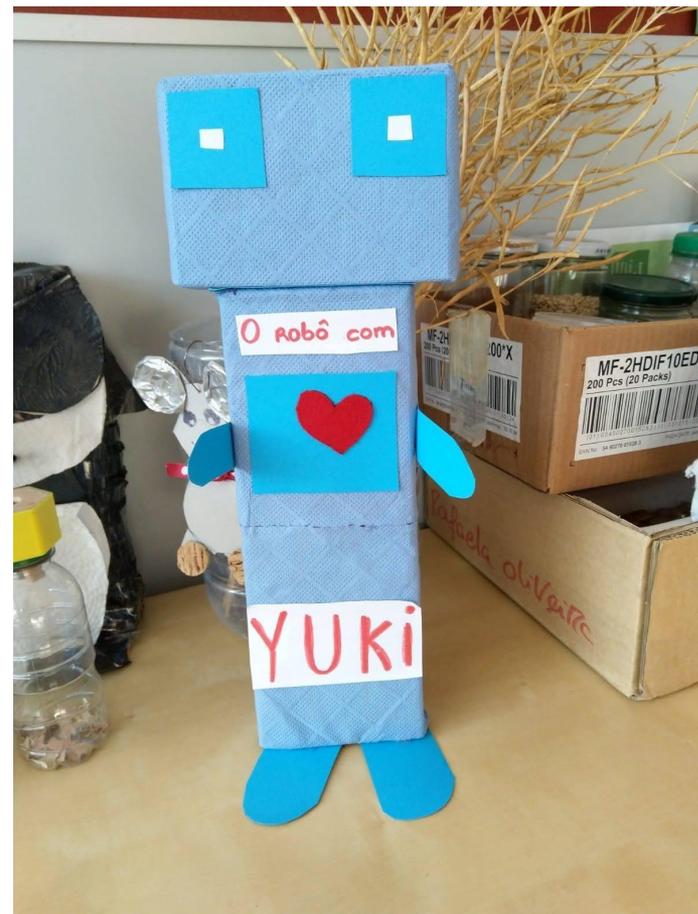


Forças de caráter (Superpoderes) no livro



Estrutura das aulas

1. Leitura da história e criação do Yuki (mascote);
- 2. Descoberta de novas forças;**
3. Compreensão do significado das forças;
4. Identificação das forças no próprio;
5. Identificação das forças nos outros;
6. Uso das forças ao serviço da escola/comunidade, através do projeto de cidadania.



Descoberta de novas forças (2º ano)



“Olá a todos!

7 superpoderes já conhecem, mas há mais para descobrir! Estão em toda a gente e se os adivinharem, fico contente e seguem em frente!

Tenho 4 letras e, se me virares ao contrário, transformo-me numa cidade. Estou presente no teu coração e no de toda a gente, mesmo naqueles que não mostram muito. Sou carinhoso e gosto de dar e receber abraços. Quem sou eu?

Tenho 11 letras e gosto de saber muitas coisas. Adoro fazer perguntas para saber o que me interessa. Sou eu que te dou vontade de conhecer sítios novos, aprender outras línguas, saber mais sobre os animais e o espaço. Sem mim, não terias vontade de descobrir e aprender muitas coisas. Quem sou eu?

Tenho 7 letras e gosto de te desafiar. Por vezes, quando sentes medo ou vergonha, eu ajudo-te a vencer. Juntos, somos muito valentes! Quem sou eu?”

Estrutura das aulas

1. Leitura da história e criação do Yuki (mascote);
2. Descoberta de novas forças;
3. Compreensão do significado das forças;
4. **Identificação das forças no próprio;**
5. Identificação das forças nos outros;
6. Uso das forças ao serviço da escola/comunidade, através do projeto de cidadania.



Entrevista à minha família!

Chamo-me _____

Pessoas que vou entrevistar

Pensa nas coisas que tenho feito nos últimos dias.

- 1 - Que forças achas que eu tenho usado mais durante este confinamento?
- 2 - Que forças achas que posso usar mais vezes?
- 3 - Em que atividades achas que posso usar essas forças?

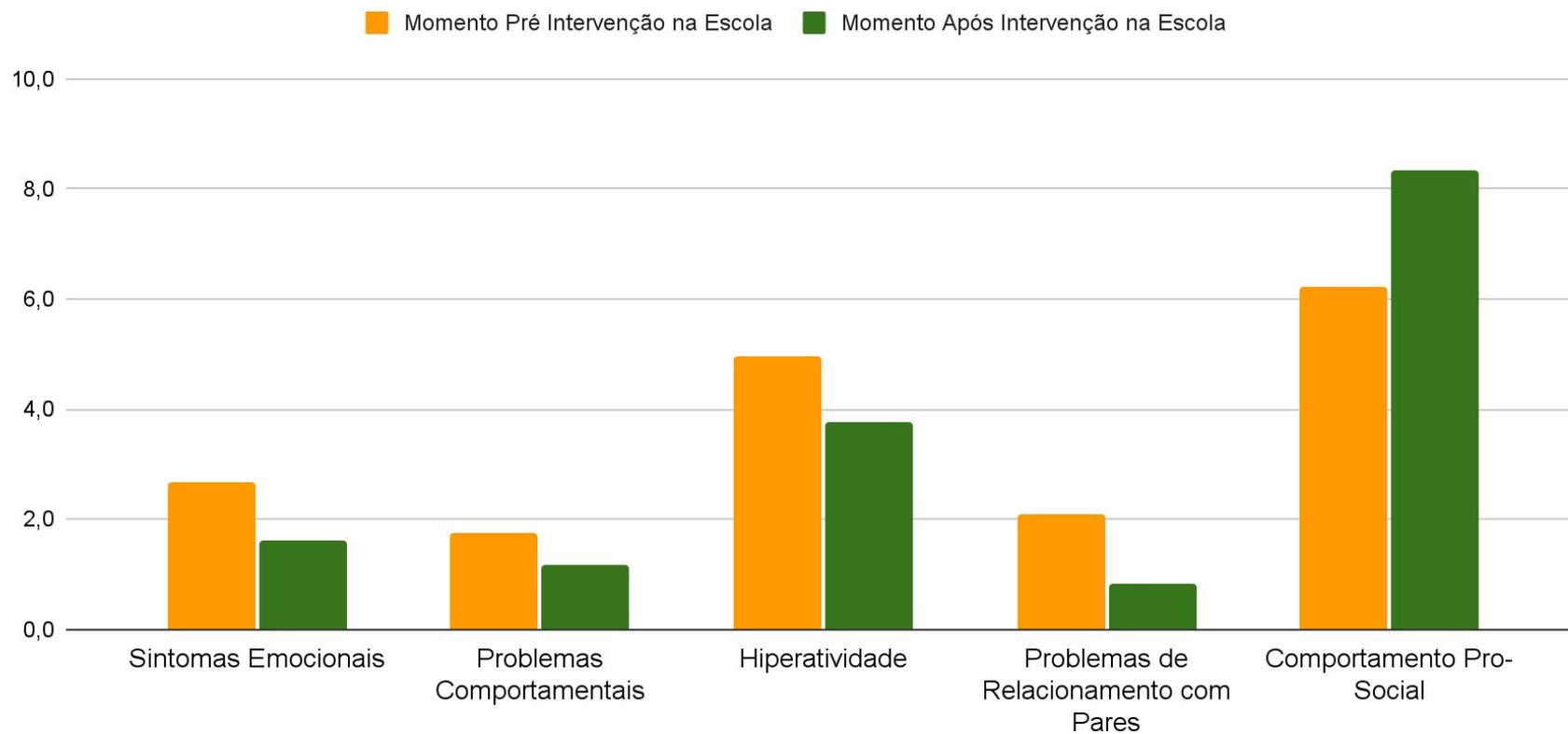
Identificação das
forças no próprio



Principais Resultados

Avaliação pelos professores (N=72)

Momento Pré Intervenção na Escola e Momento Após Intervenção na Escola



Bibliografia

- Kern, M.L. & Kaufman, S.B. (2017). Research in Positive Education. In E. Larson (Ed.), *The State of Positive Education* (pp. 29-33). World Government Summit / International Positive Education Network (IPEN). Disponível em:
<http://www.ipositive-education.net/ipens-state-of-positive-education-report/>.
- Peterson & Seligman (2004). *Character strengths and virtues: A classification and handbook*. New York: Oxford University Press/Washington, DC: American Psychological Association
- Quinlan, D., Swain, N., Cameron, C., & Vella-Brodrick, D. (2015). How 'other people matter' in a classroom-based strengths intervention: Exploring interpersonal strategies and classroom outcomes. *The Journal of Positive Psychology*, 10(1), 77-89.
- Seligman, M. E., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive education: Positive psychology and classroom interventions. *Oxford review of education*, 35(3), 293-311.
- Silva, M.R.M.M. (2013). *Educar nas Virtudes. Programa de intervenção para alunos do 1º ciclo do ensino básico*. Tese de Doutoramento. Faculdade de Psicologia - Universidade de Lisboa, Lisboa. 334 pp. Acedido em 10 de Fevereiro de 2015, no Web site do: Repositório da Universidade de Lisboa, Faculdade de Psicologia:
http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/10604/1/ulsd067516_td_tese.pdf
- Vella-Brodrick, D. A., Rickard, N. S., Hattie, J., Cross, D., & Chin, T.-C. (2015). *An evaluation of year 10 positive education at Geelong Grammar School: Findings from 2014*. VIC, Australia: The University of Melbourne.

Patrícia Sarmento

Mafalda Lobo

Kalpna Kirtikumar

semearvalores@gmail.com

semearvalores.pt



Siga-nos em



Subscreva a nossa newsletter!



Grata!