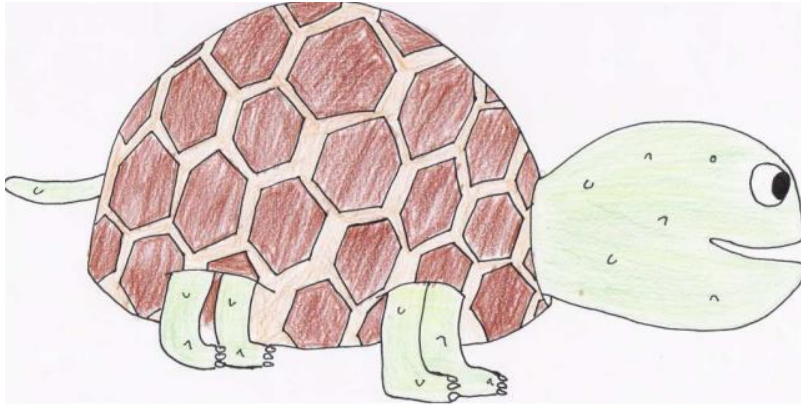


## PROGRAMA DE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS 1º CICLO



### 1. O que é?

“Devagar se vai ao longe” é um programa de desenvolvimento de competências sócio-emocionais.

Nesse sentido, procura desenvolver as competências, conhecimentos e atitudes relacionados com o reconhecimento das emoções e valores, a gestão das emoções, a compreensão e empatia pelos outros, o estabelecimento de relações positivas e a realização de escolhas éticas e construtivas.

O programa é implementado em contexto de aula, a todos os alunos de uma turma, e pretende desenvolver competências sócio-emocionais, potenciar o ajustamento psicológico e melhorar o desempenho académico através da prevenção ou redução dos problemas comportamentais e emocionais. Baseia-se no princípio de que estas competências podem ser ensinadas e aprendidas na escola, assim como as competências académicas. O programa foi construído pela Dra. Raquel Raimundo – Psicóloga Escolar, no âmbito da sua Tese de mestrado na Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa.

### 2. A quem se destina?

Aos alunos do 4º ano de escolaridade (implementação em toda a turma).

### 3. O que pretendemos alcançar?

Pretendemos promover nos alunos o:

- Auto-conhecimento;
- Conhecimento social;
- Auto-controlo.

## **5. Porquê desenvolver competências sócio-emocionais?**

Um desenvolvimento harmonioso implica não só o desenvolvimento de competências cognitivas, mas também sociais e emocionais. As duas áreas funcionam de forma complementar contribuindo para o sucesso e bem-estar do aluno.

## **6. Fará sentido trabalhar estas competências na escola?**

Uma vez que a escola tem como função promover o desenvolvimento integral dos alunos, o ensino explícito das competências sócio-emocionais é tão pertinente como o desenvolvimento de competências académicas (são a ortografia e a aritmética do mundo inter e intrapessoal).

## **7. Não são já estas competências trabalhadas pelos professores/ educadores?**

Sim, de facto, os educadores procuram muitas vezes ensinar competências sócio-emocionais aos seus alunos. No entanto, esse trabalho não é feito de forma explícita e sistemática.

## **8. Como promover então competências sociais e emocionais?**

Desde cedo e de forma progressiva, proporcionando ambientes seguros e atentos, onde se valorize o bem-estar das crianças e se trabalhem de forma explícita e sistemática estas competências.

## **9. Onde é que o programa já foi implementado?**

Desde 2006, o “Devagar se vai ao longe” já foi aplicado em 6 escolas públicas de 1º Ciclo da cidade de Lisboa, 2 escolas de 1º Ciclo do concelho de Torres Vedras e também no Colégio Valsassina.

## **10. Quais os resultados obtidos com o programa?**

Através da aplicação de questionários, antes e após a aplicação do programa, verificou-se que os alunos do 4º ano melhoraram as seguintes competências:

- Conhecimento emocional;
- Auto-controlo;
- Relações com os colegas;
- Comportamento académico;
- Competência social;
- Controlo da ansiedade e agressividade.

Especialmente notáveis, comparativamente com os alunos que não participaram no programa, foram as melhorias nas relações com os pares e no rendimento escolar um ano depois (5º ano), assim como no auto-controlo e na agressividade nos rapazes.

## **10. Como é que a família pode fazer parte deste processo de crescimento?**

O sucesso na vida (pessoal e profissional) vai muito além do sucesso académico. A valorização, por parte da família, da promoção das competências sócio-emocionais é crucial para alcançar esse sucesso. Nesse sentido, todos juntos, pais, educadores e auxiliares, podemos contribuir para que as nossas crianças cresçam mais felizes e saudáveis!