



O Eu e o Nós das Emoções: Um programa de promoção de competências socioemocionais em crianças no contexto escolar

Ana Xavier^{1,2*}, Paula Vagos^{1,2}, Lara Palmeira^{1,2}, Sofia Mendes³, Vanessa Rocha¹, Sónia Pereira¹, Marta Tavares⁴, Paulo Menezes⁵, Bruno Patrão⁵ & Rui Silva⁵

¹Universidade Portucalense Infante D. Henrique, Porto; ²Universidade de Coimbra, CINEICC;

³Agrupamento de Escolas Gaia Nascente; ⁴Agrupamento de Escolas de Valadares;

⁵Universidade de Coimbra – ISR



DEPARTAMENTO PSICOLOGIA E EDUCAÇÃO



INSTITUTO DE SISTEMAS E ROBÓTICA UNIVERSIDADE DE COIMBRA



agrupamento de escolas Gaia Nascente



Academias Gulbenkian Conhecimento



INTRODUÇÃO

As competências socioemocionais em contexto escolar têm sido consideradas como predictoras da saúde mental, bem-estar e sucesso académico.

O Programa **O Eu e o Nós das Emoções** integra as Academias Gulbenkian Conhecimento 2020, sendo constituído por 10 sessões em grupo, com periodicidade semanal, incluídas no currículo escolar.

Os **objetivos gerais** são:

- (i) promover o autoconhecimento, através da capacidade de identificação e expressão das emoções;
- (ii) treinar estratégias de autorregulação emocional focadas na tranquilização e compaixão;
- (iii) encorajar comportamentos de cooperação e conexão social.

A promoção destas competências é auxiliada com recurso a tecnologias digitais (e.g., jogos interativos).

DESCRIÇÃO DO PROGRAMA

Sessão 1: As Nossas Emoções

- Regras de funcionamento do grupo e apresentação dos participantes;
- A universalidade e função adaptativa das emoções.

Sessão 2: A emoção Alegria

- Psicoeducação sobre a emoção alegria com base no modelo cognitivo-comportamental.
- Exercícios: A receita da alegria; jogo interativo sobre a alegria.

Sessão 3: A emoção Tranquilização

- Psicoeducação sobre a emoção de segurança/tranquilização com base no modelo cognitivo-comportamental;
- Estratégias de promoção da emoção de segurança/tranquilização.
- Exercícios: Lugar seguro.

Sessão 4: Autocompaixão

- Promoção de uma relação com o eu pautada por compreensão, cuidado e tolerância perante dificuldades
- Estratégias de promoção da autocompaixão.
- Exercícios: gesto compassivo; identificação de frases autocompassivas.

DESCRIÇÃO DO PROGRAMA (cont.)

Sessão 5: Empatia e Tomada de Perspetiva

- Promoção das competências de tomada de perspetiva e de empatia.
- Exercícios: Múltiplas perspetivas.

Sessão 6: Compaixão pelos Outros

- Promoção dos comportamentos de cooperação e compaixão em relação aos outros (e.g., oferecer ajuda, apoiar, compreender);
- Encorajamento de comportamentos pró-sociais de alívio do sofrimento do outro (e.g., abraçar).
- Exercícios: Calendário das ações de compaixão.

Sessão 7: A emoção Tristeza

- Psicoeducação sobre a emoção tristeza com base no modelo cognitivo-comportamental;
- Estratégias adaptativas para tornar a emoção tristeza menos difícil.
- Exercícios: Estratégias para lidar com a tristeza; jogo interativo sobre a tristeza.

Sessão 8: A emoção Medo

- Psicoeducação sobre a emoção medo com base no modelo cognitivo-comportamental;
- Estratégias de pedido de ajuda e de aproximação à emoção desagradável.
- Exercícios: Medos verdadeiros vs medos mentirosos; jogo interativo sobre o medo.

Sessão 9: A emoção Raiva

- Psicoeducação sobre a emoção raiva com base no modelo cognitivo-comportamental;
- Função adaptativa da raiva vs comportamentos problemáticos de externalização da raiva;
- Estratégias de regulação da emoção raiva.
- Exercícios: técnica da tartaruga; jogo interativo sobre a raiva.

Sessão 10: Emoções para a Vida

- As várias emoções abordadas ao longo do programa;
- Reflexão sobre os ganhos obtidos com o programa;
- Antecipação das estratégias para lidar com as emoções no futuro.
- Exercícios: jogo interativo sobre as diversas emoções; postal compassivo.

Atividades inter-sessões: são encorajadas várias atividades para a sala de aula e para casa de acordo com a temática de cada sessão.

MÉTODO

População-alvo: Crianças do 3º e 4º ano de escolaridade.

Design: Estudo de natureza experimental, com grupos aleatorizados: grupo experimental e grupo de controlo.

Instrumentos:

Medidas de Monitorização:

- Dosagem: Presença de participantes por sessão;
- Fidelidade: registos e diários de bordo da sessão (dinamizadores);
- Responsividade: avaliação da satisfação das sessões e da intervenção por crianças e professores.

Medidas de Impacto:

Para Crianças:

- **Escala de Avaliação do Clima Emocional na Sala de Aula** (EACESA; 15 itens; Albuquerque et al. 2018) - avalia as emoções experienciadas pelas crianças no contexto sala de aula de acordo com o sistema tripartido do afeto (Gilbert, 2005): sistema de segurança; sistema de ameaça; sistema de recompensas.
- **Questionário sobre Competências Sociais e Emocionais** (SSES; 24 itens; OCDE & Fundação Calouste Gulbenkian) avalia empatia, controlo emocional e cooperação.

Para Pais/Encarregados de Educação:

- **Escala do Clima Emocional na Família** (ECEf; 15 itens; Albuquerque & Matos, 2020) avalia as emoções experienciadas pelas figuras parentais no contexto de família nuclear de acordo com o sistema tripartido do afeto.
- **Questionário sobre Competências Sociais e Emocionais para Pais** (SSES; 24 itens; OCDE & Fundação Calouste Gulbenkian), avalia a perspetiva dos pais sobre as competências emocionais dos filhos.
- **Emotion Regulation Checklist** (ERC; 15 itens; Shields & Cichetti, 1997; Melo, 2004) avalia a perceção dos pais acerca da regulação emocional dos filhos.

Para Professores:

- **Escala de Avaliação do Clima Emocional no Trabalho** (EACESA; 15 itens; Albuquerque et al., 2018), avalia as emoções experienciadas pelos próprios de acordo com o sistema tripartido do afeto.
- **Questionário sobre Competências Sociais e Emocionais para Professores** (SSES; 9 itens; OCDE & Fundação Calouste Gulbenkian), avalia a perspetiva dos professores sobre as competências emocionais dos seus alunos.

RESULTADOS ESPERADOS

Nas crianças:

- Aumento nas competências de controlo emocional, empatia e cooperação
- Perceção do clima emocional em sala de aula mais tranquilo e seguro.

Pais/Encarregados de Educação e Professores:

- Melhoria na perceção acerca das competências socioemocionais das crianças.

Pretende-se promover o bem-estar psicológico das crianças e, de forma mais ampla, um ambiente mais positivo e empático nas escolas.

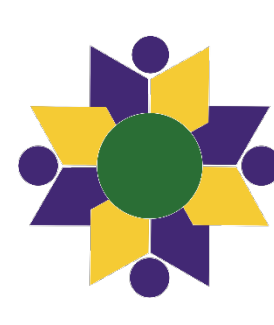


Exemplos da componente digital do programa.

Organizadores:



Universidades Lusíada



CLISSIS
Centro Lusíada de Investigação em Serviço Social e Intervenção Social

Parceiros:

