



PROJETO ASA

APRENDIZAGEM SOCIOAFETIVA



asa aprendizagem
socioafetiva
na escolaglobal

Índice

Contextualização.....	3
Objetivos Gerais.....	4
Operacionalização.....	7

Contextualização

As competências socio-emocionais são ensinadas e aplicadas em diversas situações, sendo a escola um ambiente propício para as colocar em prática. Na infância, os jogos e as brincadeiras são atividades essenciais para desenvolver tais competências. Em contexto escolar, desafiar as crianças a resolver problemas pode ser uma ótima forma de propor o exercício dos princípios da disciplina e, ainda, a experiência do trabalho colaborativo. A tomada de decisões de forma partilhada é, também, um excelente modo das crianças treinarem as suas competências relacionais. Incentivar uma criança a ajudar outra produz resultados poderosos no reforço de comportamentos como a gentileza e a empatia.

Estudos realizados em 2008 pela Case1 (The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning), envolvendo mais de 320 mil alunos entre os 5 e os 13 anos de idade, apontaram que estudantes expostos a modelos de ensino que privilegiam o desenvolvimento social e emocional apresentaram melhoria nos seguintes aspetos: atitudes em relação a si próprios, à escola e aos outros, conduta e comportamento positivos, controlo da frustração e da angústia, para além da melhoria no desempenho escolar, incluindo otimização dos resultados obtidos nos momentos de avaliação.

De igual modo, são também apontados benefícios para os professores, nomeadamente:

- ✓ Permanecem em sala de aula com maior satisfação;
- ✓ Tornam-se menos vulneráveis ao burnout;
- ✓ Desenvolvem, com maior facilidade, laços positivos com os seus alunos;
- ✓ Gerem melhor o seu comportamento em sala de aula;
- ✓ Tornam-se bons modelos comportamentais para os seus alunos;
- ✓ Mais competentes na regulação das suas próprias emoções.

Tendo em conta que um bom desempenho académico está diretamente relacionado com a maturidade social e emocional da criança e com base no novo modelo de aprendizagem focado no bem-estar, privilegiaremos ao longo do ano letivo momentos vários de promoção das competências socioafetivas, visando a fomentação do saber ser, do saber estar e, consequentemente, do saber fazer de todos os nossos alunos.

O que se entende por Aprendizagem Socioafetiva?

Aprendizagem Socioafetiva (em inglês, *Social and Emotional Learning – SEL*) é o processo pelo qual as crianças adquirem e, efetivamente, aplicam o conhecimento, as atitudes e as competências para perceberem e experimentarem emoções. Desta forma, sentem e mostram empatia, estabelecendo e mantendo bons relacionamentos e tomadas de decisões, sendo capazes de traçar objetivos e alcançar metas definidas e de evitar atitudes negativas.

Objetivos Gerais

No âmbito do projeto ASA pretende-se que os alunos desenvolvam competências em cinco domínios: autocontrolo, autoconhecimento, consciência social, competências relacionais e tomada de decisões, potenciando o seu desenvolvimento integral.



Autocontrolo

Entende-se por autocontrolo a habilidade para regular corretamente as suas emoções, pensamentos e comportamento em diferentes situações. Implica também a capacidade de saber lidar com a frustração, controlar os impulsos e motivar-se a si

mesmo. É, ainda, a capacidade de trabalhar para conseguir alcançar objetivos pessoais e acadêmicos.

- Controlo dos impulsos
- Gestão do stress
- Autodisciplina
- Auto motivação
- Definição de objetivos
- Competências organizacionais

Autoconhecimento

Entende-se por autoconhecimento a competência para reconhecer as suas próprias emoções, pensamentos e valores e como estes influenciam o seu comportamento. Esta capacidade auxiliará o autoconceito, a confiança e o otimismo.

- Identificação de emoções
- Auto percepção
- Reconhecimento de forças
- Autoconfiança/ autoeficácia

Consciência social

Entende-se por consciência social a capacidade para sentir empatia, bem como a capacidade para perceber as regras e comportamentos sociais e para reconhecer a família, a escola e a comunidade como recursos e suportes.

- Empatia
- Apreciação da diversidade
- Respeito pelo outro

Competências relacionais

Entende-se por competências relacionais a capacidade de estabelecer e de manter relações saudáveis. A capacidade de comunicar de forma clara, de ouvir, cooperar, de resistir à pressão social, de negociar conflitos de modo construtivo e de procurar/oferecer ajuda quando necessário.

- Comunicação
- Envolvimento social
- Construção de relações
- Trabalho de equipa

Tomada de decisões

Entende-se por tomada de decisões a capacidade de fazer boas escolhas, baseadas nas normas sociais e padrões éticos, avaliando de modo realista as consequências de várias ações, considerando o seu bem-estar e o dos outros.

- Identificação e resolução de problemas;
- Análise de situações;
- Avaliação, reflexão e responsabilidade ética.

Tendo como linha orientadora as competências definidas no Perfil dos alunos à Saída da Escolaridade Obrigatória bem como as competências suprarreferidas, os **alunos deverão ser capazes de:**

Autoconhecimento	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Identificar e expressar as suas próprias emoções; ➤ Ter conhecimentos dos próprios gostos, das suas forças e fraquezas; ➤ Nomear a sua rede de suporte; ➤ Reconhecer as suas responsabilidades escolares.
Autocontrolo	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gerir construtivamente as suas emoções; ➤ Demonstrar honestidade e integridade;
Consciência Social	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Ter em conta os sentimentos e a perspetiva dos outros; ➤ Demonstrar consideração pelos outros e o desejo de contribuir positivamente para a comunidade; ➤ Ler pistas sociais; ➤ Demonstrar respeito pelos outros e pelas suas diferenças.
Competências relacionais	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilizar a comunicação positiva para interagir com os outros; ➤ Desenvolver relacionamentos positivos e construtivos; ➤ Gerir e prevenir conflitos de modo construtivo.
Tomada de decisões	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Utilizar competências efetivas de tomada de decisão; ➤ Mostrar capacidade de estabelecer e alcançar objetivos.

Operacionalização

O projeto ASA abrangerá todos os alunos da Educação Pré-escolar ao Ensino Secundário. Terá como intervenientes os professores e os alunos e é composto por propostas de atividades que os professores poderão implementar em sala de aula, consoante as necessidades dos alunos/turma.

São sugeridas atividades que se enquadram em três categorias:



Atividades de Check-in

São atividades breves, que promovem a interação e dão voz a todos os alunos. Quanto mais ouvidos e compreendidos os alunos se sentem, mais forte e seguro se torna o ambiente/clima de aprendizagem na sala de aula. Estas atividades promovem segurança e previsibilidade, permitem o estabelecimento de normas para uma participação regrada e adequada, condições essenciais para que os alunos se sintam respeitados e desenvolvam o sentimento de pertença ao grupo/turma.



Brain Breaks

Estas atividades pretendem servir como “pausas cerebrais”, momentos essenciais no processo de aprendizagem, uma vez que auxiliam a memorização, a qual tem um papel fulcral na construção do saber.



Atividades de Ccheck-out

Consistem em atividades, a implementar no final da aula/do dia que convidam os alunos a refletirem e a nomearem o que sentiram/aprenderam. Estas dinâmicas reforçam as aprendizagens, permitem o estabelecimento de uma ponte escola-casa e potenciam nos alunos o sentimento de desejarem mais no dia seguinte.

Estas atividades, quando promovidas de um modo autêntico e sistemático ajudam professores e alunos na criação e desenvolvimento de uma cultura de relações positivas

e produtivas essenciais para o bem-estar da comunidade escolar e consequente melhoria na aprendizagem

Dinâmicas mensais

A par das atividades a implementar pelos professores em contexto de sala de aula, o projeto ASA contempla dinâmicas mensais que pretendem envolver toda a comunidade educativa. Ao longo do ano letivo, serão desenvolvidas atividades em torno de um tema central. A cada mês será atribuído um novo conceito o qual poderá ser trabalhado em contexto de sala de aula e enviado aos pais sob a forma de folheto informativo.

Avaliação do projeto

No final do ano letivo serão lançados desafios aos alunos com vista à sua resolução, recorrendo à aplicação de algumas das competências abordadas ao longo do ano letivo. Será igualmente proposto o preenchimento de um questionário a pais e a professores por forma a melhor se avaliar o impacto deste projeto na comunidade escolar.