



**COMPETÊNCIAS SÓCIO EMOCIONAIS:
COMO ESTIMULAR**

Daniela Leal
Rosário Alvarenga
Sofia Silva

DIREÇÃO GERAL DA EDUCAÇÃO
Março 2016
Workshop de 3 horas para professores

**PRESSLEY
RIDGE**
All Children. Always.

**PRESSLEY
RIDGE**
All Children. Always.

OBJETIVOS E CONTEÚDOS

OBJECTIVOS
Aprofundar a compreensão das competências sócio emocionais e o seu efeito nas aprendizagens e desenvolvimento. Apoiar os professores na identificação de estratégias para a estimulação destas competências, com vista ao melhor desempenho dos alunos.

ÁREAS A TRABALHAR

- Identificar competências sócio-emocionais
- Planear, dinamizar e avaliar atividades para grupos que desenvolvam e estimulem competências sócio-emocionais.

**PRESSLEY
RIDGE**
All Children. Always.



Quem somos?

**PRESSLEY
RIDGE**
All Children. Always.

A nossa identidade

A PRESSLEY RIDGE é uma IPSS de reconhecida utilidade pública, presente em Portugal desde 1988.

Fundada nos EUA em 1832, existe internacionalmente como organização não governamental sem fins lucrativos.

A Pressley Ridge desenvolve **programas inovadores**, focados em todos os domínios da vida das **crianças mais vulneráveis**, procurando mantê-los junto das suas famílias e nas suas comunidades.

**PRESSLEY
RIDGE**
All Children. Always.

Visão, missão e valores

Visão
Todas as crianças prosperam.

Missão
Tudo o que for necessário para criar sucesso junto de crianças e famílias.

Valores
O idealismo é imperativo.
As relações interpessoais são fundamentais
É essencial divertirmo-nos
A reeducação é a nossa fundação
Lutamos pela qualidade – nada menos do que o melhor
Somos todos professores... e somos todos aprendizes

**PRESSLEY
RIDGE**
All Children. Always.



A Pressley Ridge tem vindo a servir crianças, jovens e famílias há 184 anos por duas razões:

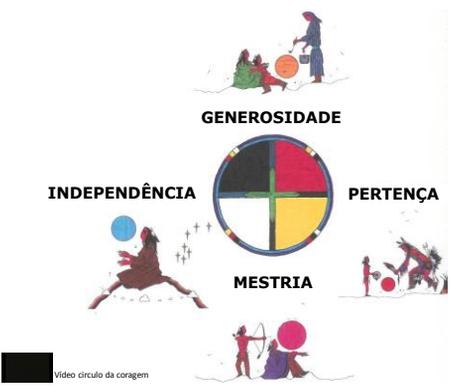
Acreditar profundamente no seu potencial independentemente das circunstâncias;

Ter o conhecimento e competência para intervir com crianças, jovens e famílias promovendo programas com resultados eficazes e duradouros.



Quais são as necessidades fundamentais das crianças e jovens?

O CÍRCULO DA CORAGEM (Brendtro, Brokenleg & Van Bockern, 2005)



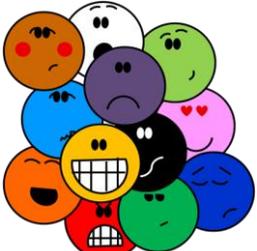
PONTO 1.2
NECESSIDADES UNIVERSAIS E O MODELO DO CÍRCULO DA CORAGEM

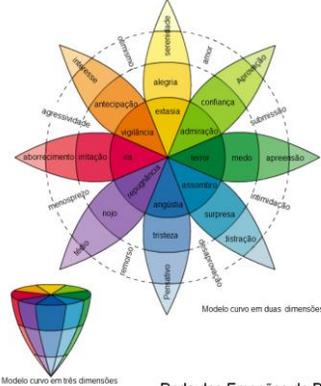
O Círculo da Coragem (CC) foi criado por Larry Brendtro, Martin Brokenleg, e Steven Van Bockern (1992) com o intuito de explicar o porquê do comportamento dos indivíduos, delineando linhas orientadoras de como devemos educar. Estes autores desenvolveram este trabalho especialmente a pensar dar resposta aos jovens com distúrbios emocionais e de comportamento. Este modelo tem como alicerces os conhecimentos que as Tribos Índias da América dominavam para enfrentar a vida.




As emoções e competências sócio-emocionais

Listagem de sentimentos e emoções



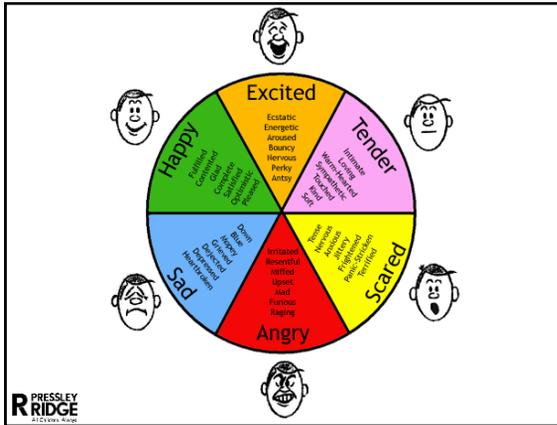


Modelo curvo em duas dimensões

Modelo curvo em três dimensões

Roda das Emoções de Plutchik





EMOÇÕES

- Não são exclusivamente humanas
- Influenciam o comportamento
- Diferentes pessoas => vivenciam as emoções de forma ≠

PRESSLEY RIDGE

EMOÇÕES (cont.)

- Não temos sempre consciência das nossas emoções

“É também possível experimentar uma emoção sem a presença de elementos cognitivos” (Feldman, 2001)

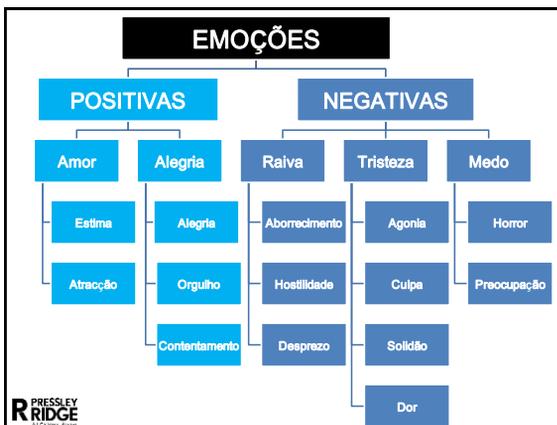
- Desempenham um papel primordial na influência do comportamento
- Nem toda a gente parece experimentar emoções de forma idêntica

PRESSLEY RIDGE

EMOÇÕES (cont.)

- Parecem existir diferenças em termos de género sexual nas experiências emocionais
- As mulheres experimentam emoções mais intensamente e expressam-nas mais prontamente que os homens (Brody, 1996 cit. Feldman, 2001)
- Diferentes expectativas sociais relativamente aos homens e às mulheres
- Papéis sociais (papéis maternos, zelo vs controlo, rigidez, força)

PRESSLEY RIDGE



- As emoções são fundamentalmente adaptativas
- EMOÇÃO DE SEJO/NECESSIDADE TENDÊNCIA À AÇÃO
- As emoções são também centrais nos problemas clínicos
- Quando desreguladas ou resultado de aprendizagens
- desadaptativas Desadaptação

PRESSLEY RIDGE

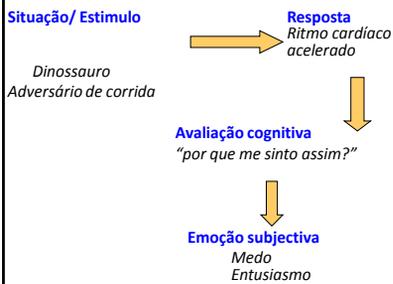
FUNÇÃO DAS EMOÇÕES

- Imagine o que seria se não experimentássemos emoção...
- ...se não tivéssemos a capacidade de sentir e exprimir emoções...

FUNÇÃO DAS EMOÇÕES

- Preparar para a acção
- Sobrevivência
- Moldar o comportamento futuro
- Regular as interacções sociais

1.3.4. A teoria dos dois factores de Schachter e Singer



John is mad. He knows he is mad because he just punched a hole into the wall. He believes he just punched a hole into the wall because a classmate laughed at him for missing every shot he made on the basketball court. John doesn't know how his body feels when he is mad. When asked he responds,

"When I am mad, I feel mad and I need to punch something"

"...o princípio mais fundamental. Quando sabemos o que sentimos, reconhecemos as necessidades assinaladas pela emoção, e ficamos motivados a satisfazê-las"
(Pos & Greenberg, 2006)



Comportamento desajustado –
reações mais frequentes

SINAIS OBSERVÁVEIS DE POTENCIAL TRAUMA

- Hiper vigilância / estado de alerta constante
- Abandono
- Auto protecção e controlo
- Hiper excitação

PONTO 2.4
Sobrevivência e resiliência

O QUE É QUE NÃO FUNCIONA?

- Palestras
- Discussão
- Elogio “vazio”
- Modificação de comportamento (sistemas de contingências)
- Punição



PONTO 2.4
Sobrevivência e resiliência

O QUE É QUE FUNCIONA? ESTRATÉGIAS PROACTIVAS

PROPORCIONAR ESTRUTURA

- Definir limites e expectativas claros
- Usar um horário pré-definido em vez de pontos ou sistemas de recompensas, que são facilmente sabotados
- Acrescentar no horário todo o tipo de actividades, pausas ou tempo individual que a criança tenta “roubar”
- Chamar as crianças de uma forma previsível ou ordenada
- Circular pelo espaço de uma forma previsível, dando regularmente atenção positiva e feedback
- Manter estreita comunicação com todos os adultos envolvidos



PONTO 2.4
Sobrevivência e resiliência

O QUE É QUE FUNCIONA? ESTRATÉGIAS PROACTIVAS

CONSTRUIR RELAÇÕES INTERPESSOAIS

- Em vez de elogiar, aponte especificamente o que a criança fez
- Aponte o seu impacto positivo nos pares
- Encoraje actos de bondade
- Mantenha estreita supervisão, modelando e reforçando a liderança positiva e as competências sociais
- Proporcione repetidamente experiências positivas no ambiente, nas relações interpessoais e a nível emocional
- Crie oportunidades para as crianças demonstrarem forças e competências de liderança
- Proporcione tempo de 1:1 com um adulto de confiança



PONTO 2.4
Sobrevivência e resiliência

O QUE É QUE FUNCIONA? ESTRATÉGIAS PROACTIVAS

PREVENIR ATAQUE OU FUGA

- Preste atenção ao seu comportamento não verbal e nível de adrenalina.
- Use alternativas a directivas, tais como referir o horário ou usar gestos.
- Inicialmente dê atenção com frequência, mas por breves momentos. Faça um comentário ou partilhe um pensamento e afaste-se.





**PRESSLEY
RIDGE**
All Children. Always.

Av. Fernando Lopes Graça 7 B,
Bairro Municipal do Casal da Mira
2650-439 Amadora, Portugal
Tel. 214981200

Academia Pressley Ridge
contacto@pressleyridge.org

