



**RESILIENT
PRESCHOOLS**

IO1.A2.3 Toolkit

para educadores
do pré-escolar





Consórcio

P1 PAIDAGWGIKO INSITOUTO KYPROU – INSTITUTO PEDAGÓGICO DO CHIPRE



P2 INSTITUTE OF DEVELOPMENT LTD - CHIPRE



P3 Motion Digital s.r.o – REPÚBLICA CHECA



P4 DIETHNES PANEPISTIMIO ELLADOS – INTERNATIONAL HELLENIC UNIVERSITY – GRÉCIA



INTERNATIONAL HELLENIC UNIVERSITY
SCHOOL OF SOCIAL SCIENCES
DEPARTMENT OF EARLY CHILDHOOD EDUCATION & CARE

P5 UNIVERSITATEA DIN PITESTI - ROMÉLIA



UNIVERSITATEA DIN PITEȘTI

P6 MUNICÍPIO DE LOUSADA - PORTUGAL





ÍNDICE

Consórcio	2
Introdução ao projeto	4
Introdução à Toolkit	5
Introdução à Psicologia Positiva	7
Boas práticas	10
7.1 Aplicações práticas	10
Conclusões	25



Introdução ao projeto

“A resiliência e o bem-estar na educação pré-escolar previne problemas emocionais, sociais e comportamentais” – o projeto **RESILIENT PRESCHOOLS** é cofinanciado pela Comissão Europeia, através do programa Erasmus+ (projeto número: 2020-1-CY01-KA201-066080).

O consórcio **RESILIENT PRESCHOOLS** é constituído por **6 parceiros** (P1: Cyprus Pedagogical Institute – coordenador, P2: Institute of Development CY, P3: Motion Digital s.r.o, P4: International Hellenic University, P5: Universitatea Din Pitesti, & P6: Município de Lousada) **de 5 países** diferentes (Chipre, República Checa, Grécia, Roménia & Portugal). O projeto tem a duração de **24 meses** (01/12/2020 – 31/11/2022).

O principal objetivo do projeto RESILIENT PRESCHOOLS é criar recursos educacionais para aplicação prática e orientação dos educadores no pré-escolar para utilizarem os princípios da **Psicologia Positiva** com as crianças. Através de vários conceitos que derivam dos princípios e métodos da Psicologia Positiva, as crianças têm a oportunidade de iniciar a construção da sua capacidade psicológica – competências para a vida - desde muito cedo. Adicionalmente, ao fortalecer a resiliência e o bem-estar das crianças, promovemos ainda o seu desempenho escolar.

A Educação Positiva é um conceito que incorpora as noções acima descritas na educação. A Educação Positiva é a combinação entre os princípios da educação tradicional com as abordagens da Psicologia Positiva, intervindo na sala de aula de forma a ajudar as crianças a cultivar a resiliência, as emoções positivas e o envolvimento (Baker, Green, & Falecki, 2017). Durante a duração do projeto RESILIENT PRESCHOOLS serão desenvolvidos recursos que seguem a estrutura principal da aplicação prática da Psicologia Positiva - o **modelo PERMA** (P-Positive Emotion [Emoções Positivas], E-Engagement [Envolvimento], R-Relationships [Relacionamentos], M-Meaning [Sentido], A-Accomplishment [Realização]) (Seligman, 2011).

Assim, os seguintes resultados serão criados durante a duração do projeto RESILIENT PRESCHOOLS:

- **IO1: Toolkit para educadores de educação pré-escolar**
- **IO2: Programa de formação para educadores de educação pré-escolar**
- **IO3: Plataforma eLearning e de Recursos Educativos**



Introdução à Toolkit

"Ensinar as crianças a contar é bom, mas ensinar-lhes o que conta é melhor." – Bob Talbert

Para desenvolver esta Toolkit, o consórcio do projeto RESILIENT PRESCHOOLS conduziu uma investigação em cada país parceiro para **recolher dados, recursos e boas práticas**; sendo toda a informação utilizada para identificar as necessidades e as práticas atuais na **educação pré-escolar** para **promover o bem-estar das crianças**. Todos os dados recolhidos ajudaram a criar esta Toolkit que está disponível gratuitamente para educadores do pré-escolar e a comunidade educativa.

Com base nas noções de **"bem-estar"** e de **"Resiliência"**, esta Toolkit pretende ser uma fonte de informação prática para apoiar educadores do pré-escolar com as competências, estratégias e técnicas que derivam dos princípios-chave da **Psicologia Positiva, do modelo PERMA e do desenvolvimento da personalidade** – noções que são exploradas nas próximas páginas desta Toolkit –, procurando melhorar o bem-estar e a experiência escolar das crianças, bem como criar uma mudança positiva no ambiente escolar.

Esta Toolkit oferece informação, definições, casos de estudo e metodologias concretas, fruto da investigação e que sugerem o desenvolvimento de estratégias, intervenções e atividades eficazes para o contexto escolar. Todos os materiais foram validados pela equipa de investigação e adaptados de forma a serem utilizados no contexto e no currículo da Educação Pré-escolar atual.

Como utilizar a Toolkit:

- **Educadores do pré-escolar:** Desenvolver competências, adquirir informação, aplicar práticas no contexto escolar
- **Educadores de Adultos/de Educadores:** ferramenta para formadores, consultores em educação, coordenadores escolares, diretores escolares, psicólogos, profissionais em trabalho com educadores e/ou crianças do pré-escolar

Os materiais são estruturados tendo em conta que os educadores podem desconhecer as presentes noções, pelo que todas serão introduzidas com a base teórica e definições necessárias. Outros materiais e referências são disponibilizadas para possibilitar um maior aprofundamento de determinadas noções e aspetos.



Os educadores no pré-escolar e/ou outros leitores são encorajados a alterar, adaptar e implementar os recursos e a informação disponibilizada, para responder aos seus objetivos ou limitações (no tempo, na logística, nas diferenças culturais, no sistema educativo, nas características da sala de aula, no material disponível, nas próprias características do educador).



Introdução à Psicologia Positiva

“A Psicologia deve preocupar-se tanto com a força humana como com a sua fraqueza, deve interessar-se tanto em construir o melhor da vida como em reparar o pior.” – Martin Seligman (2004)

Martin Seligman, reconhecido como o pai da Psicologia Positiva, iniciou oficialmente este novo ramo da Psicologia em 1998, apresentando-o durante o seu mandato como presidente da **American Psychological Association (APA)**. Desde o ano 2000, o pedido de Seligman, para destacarmos mais os aspetos positivos da vida, foi acolhido por um vasto número de investigadores em todo o mundo; como resultado, foram criadas centenas de estudos em Psicologia Positiva e noções relevantes, que estabelecem uma associação concreta entre a aplicação dos princípios da Psicologia Positiva em distintos contextos e a satisfação individual, os relacionamentos, o emprego, a educação, as comunidades.

Atualmente, a Psicologia Positiva é conhecida como **o campo da psicologia** que explora as forças individuais, focada na construção de hábitos, atitudes e relacionamentos positivos, tendo como objetivo principal melhorar a vida das pessoas e promover o seu desempenho geral (Snyder & Lopez, 2007). Contrariamente às abordagens da Psicologia tradicional, que investigam como alterar comportamentos disfuncionais ou curar traumas para fins terapêuticos, a Psicologia Positiva foca-se **no que ocorre de bom no indivíduo** (Biswas-Diener & Dean, 2007) e amplifica todos os aspetos positivos, nutrindo-os e alcançando um **nível de funcionamento ótimo** (Seligman, 2011).

Como referido, a investigação e as aplicações práticas conduzidas sob o tema da Psicologia Positiva pretendem identificar, compreender e aprovar quaisquer aspetos e fatores que possam ajudar **indivíduos, grupos e comunidades** a funcionar em níveis ótimos (Gable & Haidt, 2005). O campo da Psicologia Positiva foca-se em três níveis distintos – o subjetivo, o individual e o de grupo (Seligman & Csikszentmihalyi, 2014). O nível subjetivo envolve o estudo de experiências positivas, tais como as emoções positivas, a felicidade, o sentido da vida, o otimismo, a esperança e a fluidez. O nível individual compreende o estudo das qualidades pessoais que definem uma ‘boa pessoa’ e focam as forças de carácter e as virtudes, tais como a capacidade para amar, a coragem, o perdão, a criatividade e a sensatez (Boniwell, 2012).



Em suma, as abordagens da Psicologia Positiva são centradas nos conceitos de **otimismo, esperança, gratidão e alegria**, mas vão mais longe que a mera preocupação com as emoções positivas. O campo da Psicologia Positiva também investiga as noções relacionadas com a **força de carácter individual, a autoestima e os hábitos** que criam uma vida com a presença do bem-estar; para alcançar tal, as metodologias da Psicologia Positiva propõem formas como estes traços de personalidade podem ser aplicados diariamente na nossa vida, no trabalho e nas relações interpessoais. Quando estes traços são alcançados, cria-se **uma vida com sentido e um sentimento prolongado de propósito na vida**.

O projeto adota o modelo de Psicologia Positiva descrito no diagrama seguinte - o modelo PERMA proposto por Seligman (2011) com uma adaptação por Norrish (2015).

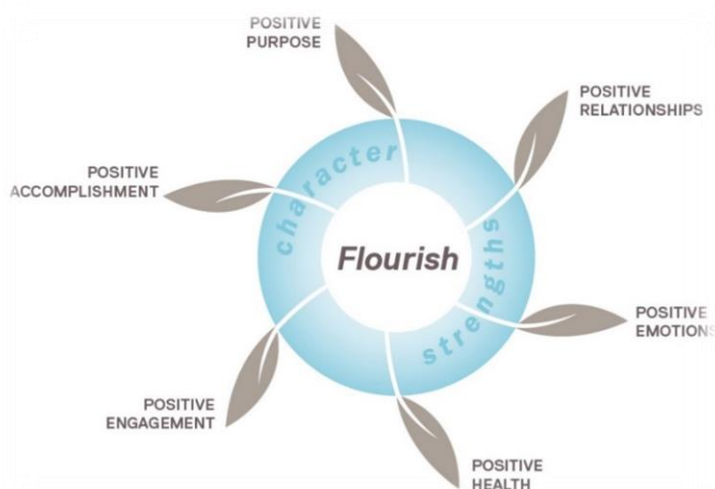


Diagrama: Os 6 domínios da educação positiva, adaptados do modelo de Educação Positiva de Geelong.

As folhas representam os 6 domínios da educação positiva – o que é ‘ensinado’:

- **Emoções positivas**
- **Relacionamentos positivos**
- **Propósito positivo**
- **Sentido positivo**
- **Saúde positiva**
- **Envolvimento positivo**

Cada domínio apresenta um conjunto de competências e conceitos baseados em evidência. Em cada domínio existem forças de carácter que atuam como percursos de apoio a cada domínio.



Referências:

American Psychological Association. The road to resilience. Washington, DC: American Psychological Association; 2014. Retrieved from <http://www.apa.org/helpcenter/road-resilience.aspx>.

Biswas-Diener, R., & Dean, B. (2007). Positive psychology coaching: Putting the science of happiness to work for your clients. John Wiley & Sons.

Boniwell, I. (2012). Positive Psychology in A Nutshell: The Science of Happiness: The Science of Happiness. McGraw-Hill Education (UK).

Edwards, L., Rand, K. L., Lopez, S. J., & Snyder, C. R. (2007). Understanding hope: A review of measurement and construct validity research.

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is positive psychology? *Review of general psychology*, 9(2), 103-110.

Norrish, J. M., & Seligman, M. E. (2015). Positive education: The Geelong grammar school journey. Oxford Positive Psychology Series.

Seligman, M. E. (2011). Building resilience. *Harvard business review*, 89(4), 100-106.

Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2014). Positive psychology: An introduction. In *Flow and the foundations of positive psychology* (pp. 279-298). Springer, Dordrecht.

TEDTalk (2004). Martin Seligman: Why is psychology good? Retrieved from:
https://www.ted.com/talks/martin_seligman_the_new_era_of_positive_psychology



Boas práticas

7.1 Aplicações práticas

Boião das Doce Palavras – um boião com frases de histórias/contos que faz com que as crianças e/ou outros se sintam bem. Peça que cada criança partilhe uma “doce palavra” que queira dirigir a outra pessoa – um elogio, algo positivo que aconteceu naquele dia, um momento feliz –; memorize e escreva num papel para colocar no boião. Antes ou após o momento do conto, retire um ou vários papéis do boião e leia para o grupo. Fará com que as crianças se sintam bem consigo próprias por dizerem algo positivo sobre outra pessoa e a outra pessoa sentir-se-á igualmente bem. Este é um momento de partilha em grupo que ajuda a melhorar o ambiente do mesmo.



Imagem retirada de: <https://hip2save.com/wp-content/uploads/2019/02/kindness-jars-craft.jpg?fit=1200%2C630&strip=all>



Elevador da calma – Tenha uma caixa de cartão (grande o suficiente para as crianças conseguirem estar em pé e simularem a experiência de estarem num elevador). Inclua as crianças na decoração da caixa, pedindo que colem imagens bonitas dentro da caixa (preferencialmente, desenhadas e pintadas por eles e elas). Quando uma criança se sentir frustrada ou zangada, encoraje-a para visitar o ‘elevador’ e contar até 10 – supondo que sobe 10 andares num edifício -, imitando o funcionamento de um elevador. Mencione que a criança pode observar as imagens coladas no elevador. Esta prática dar-lhe-á tempo e espaço para recuperar a calma e aprender a focar-se nos aspetos positivos da vida.



Imagem retirada de: <https://thumbs.dreamstime.com/z/kids-drawing-wall-childrens-group-draw-color-paintings-walls-child-paint-art-cartoon-vector-illustration-kindergarten-kid-133245703.jpg>



Medidor de irritação – Quando uma criança se sente zangada ou frustrada, peça-lhe que avalie a sua irritação de acordo com 4 níveis - calma, alguma irritação, irritação, raiva. Fale com a criança sobre o que sente e de como as suas próximas reações podem magoar os outros.

Alternativa → Vulcão Irritado – avalia os níveis de lava, prevenindo que o vulcão entra em erupção.



Imagem retirada de: <https://i.pining.com/originals/96/96/d7/9696d7c853d0c4e56d51bedb78e172f8.jpg>

“Mostra-me o que sentes” – Peça que cada criança selecione uma emoção da lista (imagem abaixo). Encoraje-os para não partilharem a emoção que escolheram com os colegas. Cada criança deve apresentar a emoção que selecionou através de linguagem corporal e os colegas devem adivinhar. Reflita com as crianças de como nem sempre é fácil e óbvio entender o que o outro está a sentir. Continue a reflexão sobre como somos todos diferentes e como cada um expressa a mesma emoção de forma distinta.



Imagem retirada de: <https://www.teacherspayteachers.com/Product/Character-Emotions-Charts-FREE-2370313>



“Árvore da Gratidão”:

Material:

- Papel colorido para recortar folhas da árvore
- Fio ou cola para segurar as folhas na árvore
- Tesouras
- Ramos de árvores apanhados no jardim
- Pedras para segurar a árvore no vaso
- Vaso

Indicações:

Desenhe e recorte algumas folhas para servir de modelo. Faça um pequeno buraco numa ponta de cada folha e enfie o fio, dando um nó. Peça a cada criança para desenhar ou escrever (pode escrever por eles e elas) numa folha o que os faz mais feliz e gratos. As crianças podem ainda colar fotos de revistas e fazer montagens. Coloque as folhas nos ramos.

Alternativa: Pode desenhar a árvore e colar as folhas.



Imagem retirada de: <https://2msyr620c1pi2v7yaj33qfg5-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2016/11/gratitude-tree-thankful.jpg>



Amigos do ZIPPY

‘Amigos do Zippy’ (*Zippy’s Friends*) é um programa de aprendizagem emocional para crianças dos 5 aos 7 anos de idade. Este programa é utilizado nas escolas do Reino Unido com [professores formados](#) para tal, sendo já aplicado a nível [internacional](#). O programa foi desenvolvido pela entidade ‘Partnership for Children’ em conjunto com académicos e especialistas em educação e recursos educacionais. A decorrer desde 1998, o programa encontra-se implementado em mais de 30 países.

O conceito basilar neste programa é bastante simples – se conseguirmos educar crianças para gerir as dificuldades, elas serão melhores a lidar com problemas e crises na adolescência e mais tarde. O programa foi avaliado e os resultados mostram que as crianças melhoram as suas competências de *coping* e sociais, a literacia emocional, bem como o ambiente de aprendizagem é beneficiado e o *bullying* reduzido. Originalmente criado para prevenir o comportamento suicida, os seus benefícios são vastos. Saiba mais sobre a avaliação do programa ‘Amigos do Zippy’ em <https://www.partnershipforchildren.org.uk/research.html>

‘Amigos do Zippy’ é baseado numa serie de histórias, resultando em 24 sessões de 45 minutos. Os 6 módulos deste programa incluem: sentimentos; comunicação; amizade; conflito; mudança e perda; e, seguir em frente. As crianças conseguem desenvolver as suas próprias estratégias positivas para lidar com problemas através de atividades que os motiva a participar: histórias, debates, jogos, role-play e desenho.

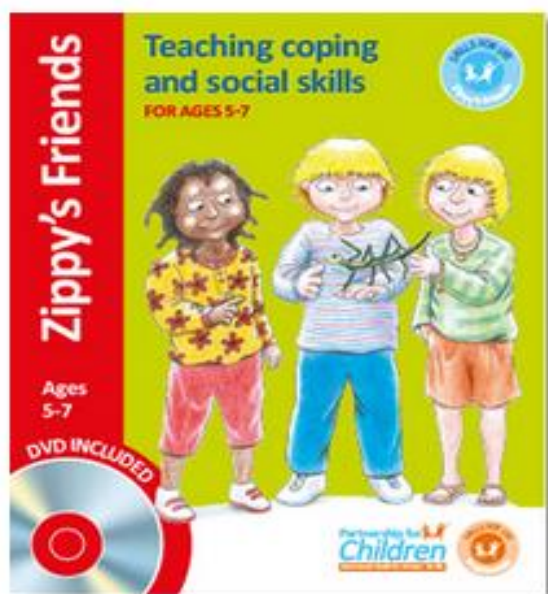


Imagem retirada de:

<https://www.partnershipforchildren.org.uk/uploads/images/What%20we%20do/ZippysFriendsCover.jpg>



Práticas de *mindfulness* na educação pré-escolar

Os benefícios da prática de *mindfulness* foram comprovados por vários estudos internacionais com adultos e crianças. As práticas de *mindfulness* demonstraram melhorar a saúde física e mental das crianças em idade escolar. A prática de *yoga* melhora o seu equilíbrio, a sua força e a resiliência das crianças. Adicionalmente, vários investigadores têm demonstrado que a prática de *yoga* melhora ainda a atenção, a memória, a autoestima, o desempenho escolar e o comportamento em contexto escolar, podendo ainda reduzir a ansiedade e o stress das crianças. [Estudos recentes](#) apresentam uma associação entre as práticas de *mindfulness* e a melhoria dos sintomas inerentes ao transtorno do déficit de atenção com hiperatividade (TDAH), ajudando estas crianças a gerir a distração, hiperatividade e impulsividade.

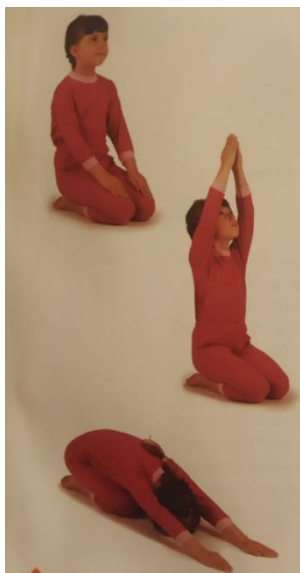
A escola Happy Child (<https://www.happychild.cz/en>), fundada em Praga, apresenta boas práticas de inclusão do *mindfulness* e *yoga* nas atividades com crianças. Oferecem práticas de *mindfulness* e exercícios de respiração e relaxamento para as crianças, bem como para os educadores e encarregados de educação com o propósito de melhorar o bem-estar e a saúde de todos e todas.

“As crianças são naturalmente dinâmicas e distraídas, mas a prática de yoga acalma-as e melhora a sua concentração”.

Os educadores recebem orientações para implementar práticas de *mindfulness* que afetam o **estado físico, mental e emocional das crianças**; têm ainda um manual que apoia a sua prática educativa através do uso de atividades desenhadas para crianças a partir dos 3 anos de idade e que incluem práticas de *mindfulness* e *yoga*. As **práticas de *mindfulness* e respiração** melhoram o equilíbrio muscular, estimulam a circulação sanguínea, ativam o metabolismo e reforçam o bem-estar geral. **A meditação** relaxa-nos física e mentalmente, melhorando a autoconsciência, a autoestima e a concentração, ao mesmo tempo que nos capacita para adotar práticas diárias que acalmem e criem um ambiente de paz e harmonia.



Exemplos de técnicas de respiração e respetivos efeitos



Posição do coelho – estimula e oxigena o cérebro, apoiando o seu correto funcionamento. Através da respiração enchendo o estomago de ar, as crianças esticam os braços e ativam a circulação sanguínea e o funcionamento dos órgãos; ao expirar deitam-se sobre os joelhos adquirindo uma posição que acalma, podendo até adormecer.

Posição da cobra – acalma as emoções mais fortes, como a raiva e a ira. Em geral, reforça a zona lombar e os braços e estimula o funcionamento dos rins e do fígado. A permanência nesta postura deve ser acompanhada por respirações conscientes, inspirando e expirando (Paramhans Svámí Mahéshvarananda, 2014).



Exemplo de uma prática de *mindfulness* com crianças



As crianças podem sentar ou deitar com as costas no chão. Colocam as mãos na barriga e observam como a respiração eleva e baixa as mãos em cima da barriga. As crianças imaginam que a barriga é como um balão que se expande e contrai. Esta prática permite que as crianças tomem consciência do seu corpo e da sua respiração, enquanto oxigenam o corpo. A atenção na respiração equilibra o sistema nervoso, apoia o correto funcionamento dos órgãos e, conseqüentemente, melhora o sistema imunitário e a resiliência.



Projeto de mudança precoce

O projeto de mudança precoce (*The Early Change project* - www.earlychange.teithe.gr) é um projeto Europeu financiado pelo programa de Aprendizagem ao Longo da Vida da União Europeia. O projeto foi realizado entre 2011 e 2014 e contou com um consórcio com 6 países Europeus (Grécia, Portugal, Finlândia, Dinamarca, Chipre e Roménia) e equipas que incluíram académicos e educadores do pré-escolar. Este projeto foi desenhado para apoiar o desenvolvimento profissional de educadores do pré-escolar, para avaliar a qualidade do ambiente educativo nos países parceiros e para recolher boas práticas na educação pré-escolar dos 6 países parceiros (Zachopoulou et al., 2018).

Um dos resultados do projeto foi um e-book intitulado 'Boas práticas na Educação pré-escolar: as perspetivas dos educadores em seis países Europeus' (*Good Practices in Early Childhood Education: Looking at Early Educators' Perspectives in Six European Countries*) (Gregoriadis et al., 2014); este e-book apresenta duas secções: 1) apresentação de um estudo comparativo da qualidade dos sistemas de educação pré-escolar nos seis países; e, 2) listagem de 146 boas práticas para educadores relacionadas com cinco categorias da prática diária em ambientes de educação pré-escolar: (a) Saúde e Segurança; (b) Atividades/Brincar; (c) Interações; (d) Gestão da sala; e (e) Diversidade/Inclusão. As práticas apresentadas são exemplos que os educadores integrantes do consórcio implementavam com crianças e refletem as ideias de educadores Europeus sobre o que constitui uma boa prática e, conseqüentemente, um ambiente educativo de qualidade. O livro interativo está disponível gratuitamente na página online do projeto.

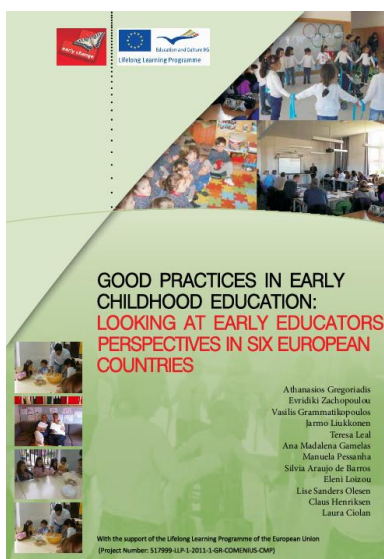


Imagem retirada de: www.earlychange.teithe.gr



SIA-ProD: Uma abordagem inovadora de autoaperfeiçoamento para o desenvolvimento profissional de educadores

O projeto SIA-ProD (www.sia-prod.com) é outro projeto Europeu, cofinanciado pela Comissão Europeia e realizado por 7 entidades de 4 países Europeus (Grécia, Chipre, Alemanha e Itália). O propósito do projeto foi disponibilizar uma metodologia e instrumentos para autoavaliação e autoaperfeiçoamento. O programa SIA-ProD utiliza uma abordagem alternativa - *Discrete Choice Modeling* (DCM) – para a formação e desenvolvimento profissional de educadores (Grammatikopoulos et al., 2019). Através da sua implementação em educação infantil (*Early Childhood Education and Care* (ECEC)), o consórcio deste projeto desenvolveu uma ferramenta de autoavaliação e um recurso educacional de autoaperfeiçoamento para investigar e, conseqüentemente, apoiar a forma como os educadores promovem atividades físicas com as crianças.

O recurso de autoaperfeiçoamento (*Self-Improvement Educational Package* (SIEP)) inclui conhecimento, ideias, estratégias práticas e materiais de apoio para dimensões específicas de planeamento e ensino de atividades físicas na educação infantil. O SIEP pretende ajudar os educadores a melhorar a qualidade da sua formação e encontra-se disponível gratuitamente na página online do projeto.



Imagem retirada de: www.sia-prod.com



RESCUR: Currículo Resiliente

O RESCUR (www.rescur.eu) é um projeto Europeu financiado pelo programa Comenius e realizado por 6 entidades de Malta, Grécia, Portugal, Itália, Suécia e Croácia). No momento em que os países parceiros viveram uma crise social, económica e tecnológica, este projeto de 3 anos (2012-2015) pretendeu desenvolver um currículo resiliente para a educação pré-escolar e o ensino primário na Europa (Cefai et al., 2014). O propósito era aumentar as competências de resiliência das crianças para ultrapassar os desafios da crise e alcançar um bom desempenho académico, bem como aumentar o seu bem-estar emocional. Adicionalmente, o projeto pretendeu ainda apoiar o desenvolvimento de competências de resiliência com grupos de crianças vulneráveis, como refugiadas, imigrantes ou de minorias étnicas (Matsopoulos et al., 2020). O programa RESCUR incluiu o desenvolvimento de um manual para educadores e um manual para pais.



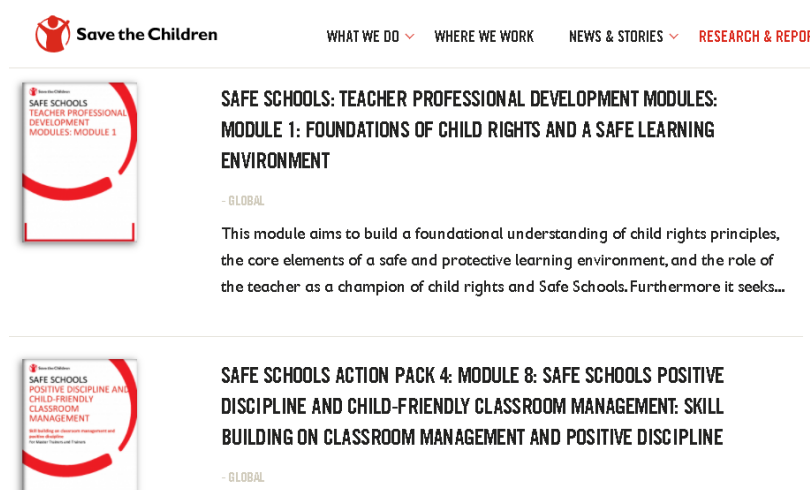
Imagem retirada de: <https://www.rescur.eu/>



Simulação de comportamentos para crianças positivas – Guia de boas práticas para a educação positiva de pais, educadores e crianças (apoiado pelo programa de financiamento EEA Grants, em abril de 2011)

Este guia está associado a uma iniciativa da organização ‘Save the Children’ que pretendeu disponibilizar um recurso informativo para todos os que trabalhem com crianças e pais; este recurso inclui métodos efetivos de educação infantil desenvolvidos com base na experiência da equipa ‘Save the Children’.

O guia propõe um modelo de práticas educativas que substituem os comportamentos agressivos por comportamentos relacionais adequados, aprendendo formas de lidar e gerir conflitos. Este guia é direcionado a todos e todas que pretendam melhoras competências, conhecimento e comportamentos; todos os agentes envolvidos na educação das crianças estão incluídos – educadores, psicólogos, consultores, etc. por sua vez, estes agentes conseguem impactar num outro grupo muito importante na educação das crianças – os pais.



Save the Children WHAT WE DO ▾ WHERE WE WORK NEWS & STORIES ▾ **RESEARCH & REPOF**

**SAFE SCHOOLS: TEACHER PROFESSIONAL DEVELOPMENT MODULES:
MODULE 1: FOUNDATIONS OF CHILD RIGHTS AND A SAFE LEARNING ENVIRONMENT**

- GLOBAL

This module aims to build a foundational understanding of child rights principles, the core elements of a safe and protective learning environment, and the role of the teacher as a champion of child rights and Safe Schools. Furthermore it seeks...

SAFE SCHOOLS ACTION PACK 4: MODULE 8: SAFE SCHOOLS POSITIVE DISCIPLINE AND CHILD-FRIENDLY CLASSROOM MANAGEMENT: SKILL BUILDING ON CLASSROOM MANAGEMENT AND POSITIVE DISCIPLINE

- GLOBAL

Imagem retirada de: <https://www.savethechildren.net/research-reports/search?search=safe+schools>



Vamos aprender sobre resiliência! ("SĂ ÎNVĂȚĂM REZILIENTA!" – Bine ai revenit la școală!")

Este projeto educativo foi iniciado e implementado pela professora e coordenadora Simona Domnica Crăciun, em representação da entidade CJRAE Sibiu, pretendendo apoiar emocionalmente as crianças que iniciam a sua ingressão na escola. Esta iniciativa foi bastante benéfica nos anos letivos durante a pandemia por Covid-19, ajudando as crianças a aprender formas resilientes de se adaptarem às condições que viveram, encontrando mecanismos de *coping*, tais como:

- Reformulação (reformular uma situação negativa, identificando aspetos positivos/neutros);
- Solicitar apoio a pessoas próximas ou outras pessoas de referência;
- Criar rotinas úteis;
- Aumentar a autoconfiança;
- Explorar e comunicar emoções negativas;
- Brincar com o contexto, usando humor
- Aumentar a empatia e a tolerância;
- Cultivar o otimismo ("depois da tormenta vem a bonança!");
- E muitas outras técnicas.

A resiliência é vista como a capacidade para aprender das situações difíceis que enfrentamos, procurando oportunidades e tornando-se emocionalmente mais fortes.



Imagem retirada de: <https://cjraesibiu.ro/sa-Invatam-rezilienta/>



Workshops gratuitos para pais e educadores para desenvolver competências sociais e emocionais com crianças e adolescentes”

O hospital psiquiátrico “Dr. Gheorghe Preda” Sibiu implementa um projeto coordenado pelo Ministério da Saúde e em colaboração com as escolas de Sibiu, na Roménia, que inclui a organização de workshops gratuitos para pais e educadores desenvolverem competências sociais e emocionais com crianças e adolescentes. Este projeto decorreu entre 1.10.2017 e 31.12.2017 contando com a participação de vários agrupamentos de escolas de Sibiu. A organização dos workshops foi realizada com o apoio de um psiquiatra e um psicólogo de pediatria, bem como de professores e coordenadores de escolas.

Como resultado, foi criado um programa de formação para pais, com base na ideia de que as crianças aprendem comportamentos ao interagirem com quem as rodeia. Assim, ao mudarmos comportamentos nas crianças significa que mudamos os comportamentos dos que vivem ao seu redor. Ambos – pais e educadores - são uma fonte essencial no contexto de aprendizagem das crianças. No fim dos workshops, os participantes receberam gratuitamente o manual *“Training curriculum for parents in order to develop children's social and emotional skills”*.



References

Zachopoulou, E., Grammatikopoulos, V., Gregoriadis, A. (2018). Early Change: Description of a Project for Continuing Professional Development In: A. Gregoriadis, V. Grammatikopoulos, E.

Zachopoulou (Eds.). *Professional Development and Quality in Early Childhood Education: Comparative European Perspectives* (pp. 59-82). UK: Palgrave Macmillan

Gregoriadis, A., Zachopoulou, E., Grammatikopoulos, V., Liukkonen, J., Leal, T., Gamelas, A., ... Ciolan, L. (2014). *Good practices in early childhood education: Looking at early educators' perspectives in six European countries*. Thessaloniki, Greece: Christodoulidi Publishers. ISBN 978-960-8183-88-9.

Grammatikopoulos, V., Gregoriadis, A., & Linardakis, M. (2019). Discrete Choice Modeling in Education: An Innovative Method to Assess Teaching Practices. *Educational Measurement: Issues and Practice*, 38(3), 46-54.

Cefai, C., Matsopoulos, A., Bartolo, P., Galea, K., Gavogiannaki, M., Zanetti, M. A., ... & Lebre, P. (2014). A resilience curriculum for early years and primary schools in Europe: enhancing quality education. *Croatian Journal of Education*, 16(2), 11-32.

Matsopoulos, A., Gavogiannaki, M., & Griva, A. M. (2020). Parents' perceptions and evaluation of the implementation of a resilience curriculum in Greek schools. *International Journal of School & Educational Psychology*, 8(2), 104-118.



Conclusões

Atualmente, a **educação positiva** parece ser cada vez mais importante para alcançar os objetivos da educação do século XXI e tornar as crianças mais preparadas para os desafios reais. Vários estudos (Baker, Green, & Falecki, 2017; Seligman, 2011; Arguís, R. et al, 2010) destacam os efeitos excelentes que a implementação de abordagens e práticas da **Psicologia Positiva** e do **modelo PERMA** têm na educação pré-escolar.

Com base em investigação, o consórcio do projeto **RESILIENT PRESCHOOLS** desenvolveu esta **Toolkit** como um instrumento útil e prático para **educadores do pré-escolar** e outros profissionais da área da educação ajudarem as crianças a aumentar o seu bem-estar, a sua experiência escolar e a criarem um ambiente de aprendizagem positivo.

Ao aplicar princípios da Psicologia Positiva – com foco no que **existe de bom nos indivíduos** – as crianças do pré-escolar aumentam o seu **bem-estar** e reforçam a sua **força de carácter, autoestima e hábitos positivos**, ao mesmo tempo que crescem com **otimismo, esperança, gratidão e alegria**.

Os benefícios em praticar **a resiliência, a aprendizagem socio-emocional e o mindfulness** na educação pré-escolar são indubitáveis e os educadores devem apostar no seu ensino para um desenvolvimento e crescimento harmonioso das crianças.

Entre os principais **desafios** que os educadores do pré-escolar enfrentam atualmente, identificamos como comuns nos países parceiros os seguintes: a necessidade em se ajustarem à nova realidade criada pela pandemia por Covid-19; os grupos sobrelotados de crianças; a monitorização e o apoio de staff insuficientes; a insuficiente formação dos educadores; o imenso trabalho administrativo; o amplo leque de idades em sala (3-6 anos); a influência negativa da exposição das crianças aos dispositivos digitais; a inclusão de crianças com necessidades de educação especiais; a ausência de adaptação da educação com novas abordagens.

Em alguns dos países, existem programas relacionados com o tópico do projeto **RESILIENT PRESCHOOLS** – tal como o programa de educação socio-emocional em escolas no Chipre – que representam um precioso apoio no desenvolvimento dos resultados deste projeto. Mas mais deve ser feito nesta área da educação e, por isso, esperamos que esta Toolkit seja mais um passo nessa direção.



O **currículo** nos sistemas educativos dos países parceiros inclui abordagens e conteúdo para o desenvolvimento: emocional (Chipre), de competências interpessoais (República Checa), individual e social (Grécia e Portugal) ou socio-emocional (Roménia); contudo, a investigação do projeto RESILIENT PRESCHOOL reconhece que mais conteúdo focado no tópico em questão é necessário para apoiar o desenvolvimento profissional dos educadores e alimentar o currículo a nível nacional.

A **Toolkit RESILIENT PRESCHOOLS** é um ‘ingrediente’ crucial que combina teoria e prática para melhor apoiar os educadores, esperando que seja também um recurso utilizado por todos e todas os que pretendam aumentar o bem-estar e a resiliência das crianças.



**RESILIENT
PRESCHOOLS**

www.resilientpreschools.eu

