



TRABALHO DE PROJECTO

Oficina de Formação:

C316. Diferenciar para Aprender, Aprender a Diferenciar

Auto-Estima

Formadoras:

- Adriana Campos
- Cláudia Malafaya

Formandos:

- Ricardo Ferreira (Professor de Actividade Física e Desportiva)
- Sandra Lage (Professora de Inglês)
- Teresa Madeira (Professora de Expressão Musical)

Junho 2009



IDENTIFICAÇÃO DO PROBLEMA

Com base em todo o estudo efectuado junto de cada uma das diferentes turmas (através da realização de questionários, inquéritos, de entrevistas com alunos e professores-titulares e análise do PCT), o grupo de trabalho concluiu que uma grande parte dos problemas detectados se prendiam com os níveis da auto-estima.

Assim sendo, foi observado:

- Baixa auto-estima: em alunos com dificuldades na integração/ aceitação na turma, dando origem a isolamento e rejeição por actividades em grupo;
- Baixa auto-estima: em alunos tímidos/ rejeitados/ marginalizados que para se afirmarem optaram por atitudes ou de violência ou de perturbação do decorrer das aulas com brincadeiras despropositadas na tentativa de chamar para si a atenção de colegas e professores;
- Baixa auto-estima: em alunos com complexos muito acentuados na sua complexão física;
- Excesso de auto-estima: em alunos que por se considerarem “os melhores” excluem aqueles com mais dificuldades, impondo a sua liderança constantemente no seio do grupo.

OBJECTIVOS DO PROJECTO

O grupo de trabalho pretendeu com o presente Projecto de Trabalho almejar os seguintes objectivos:

- Identificar factores que condicionam o desenvolvimento de uma auto-estima saudável;
- Traçar um perfil de professor que acompanhe e promova a auto-estima dos seus alunos;
- Desenvolver actividades promotoras da aceitação da diferença, da confiança, da amizade, da entre-ajuda e de bons níveis de auto-estima com vista à preparação para uma vida futura em cidadania democrática.



ATIVIDADES PROMOTORAS DA AUTO-ESTIMA

Na sala de aula, o professor, na mira do desenvolvimento da auto-estima dos seus alunos, deverá no seu trabalho :

- Aumentar a frequência e a qualidade das experiências de sucesso dos alunos;
- Desenvolver a auto-aceitação, pelo reconhecimento dos talentos de cada um e das áreas em que podem melhorar;
- Desenvolver o auto-respeito – devemos ser os primeiros a respeitarmo-nos, a tratar de nós com cuidado, a ter hábitos saudáveis de vida;
- Desenvolver a auto-confiança – acreditar que somos capazes, arriscando-nos um pouco de vez em quando, confirmando as nossas capacidades e vermo-nos a chegar mais longe.

A par disto, as actividades realizadas devem ainda fomentar o desenvolvimento e aprendizagem de competências sociais. É possível encontrar-se on-line um artigo que muito sucintamente clarifica exemplificando o trabalho nesta área (em [link Social Skills](#) - com a certificação de www.teyl.com e www.teachchildrenesl.com).

Apresenta-se o diagrama do artigo:



in *Advanced Teacher Training Inc.*

O artigo enfatiza o facto das competências terem de ser ensinadas e avança com palavras-chave para cada tópico: empatia (compaixão, sentido de humor, dizer coisas agradáveis, ser simpático com toda a gente, inclusão e cooperação); competências básicas (sorrir, contacto visual, ouvir, respeitar a vez de cada um, usar os seus nomes, usar voz calma); *joining skills* (como fazer



parte de um grupo ou tornar-se amigo); *peace skills* (partilhar, respeitar a vez, seguir regras, cooperar); amizade (permitir que os outros ajudem a tomar decisões, ser inclusivo, pedir para ser amigo, dizer sim a novos amigos); resolução de conflitos (como contornar desentendimentos, identificar o próprio comportamento como um problema); assertividade (como dizer não a comportamentos incorrectos e defender o seu ponto de vista).

Em *Educar para a Auto-estima* (pag.64), lê-se: “Um dos pilares da auto-estima é a sensação de competência...,que se relaciona directamente com as aspirações pessoais, a sensação de êxito e de domínio das circunstâncias que nos rodeiam, perante a desagradável sensação de que somos vítimas do azar ou da vontade dos outros”. E continua: “...para fomentar a auto-estima pode recorrer-se a pequenas experiências pessoais que, como se fossem múltiplas provas diárias, permitam ao jovem reforçar a sua sensação de competência pessoal.” Acabando por concluir: “...é necessário fortalecer as competências e capacidades pessoais para enfrentar, com êxito, estas situações e, portanto, fomentar a sua auto-estima”.

De facto, as actividades promotoras de auto-estima devem passar por experiências no “...plano comportamental (que faz, ou que diz a pessoa), o cognitivo (pensamentos e concepções pessoais) e emocional (que sentimentos e emoções experimenta)” (*in Educar para a Auto-estima*). Importa pois que construtiva e paulatinamente a criança se vá conhecendo, vá dando o devido valor ao que sente, pensa e deseja, vá aceitando as suas próprias limitações, vá descobrindo formas de solucionar situações problemáticas e vá sendo capaz de ser agente activo em situações/ actividades agradáveis.

Na aplicação de actividades para aprender a auto-avaliar-se, é preciso que o professor eduque e tente modificar uma percepção pessoal negativa que a criança possa ter de si e a ajude a descobrir a singularidade do ser humano, destacando o seu lado mais positivo fortalecendo-o e simultaneamente ensine a aceitar a realidade, a verdade, as limitações de cada um e que saliente que tudo faz parte do que cada um é.

Para ensinar a interpretar melhor a realidade, há que em primeiro lugar interpretar de forma positiva tudo quanto vai ocorrendo no nosso dia-a-dia, e reconhecer que “o estado de espírito depende não tanto dos sucessos, mas sim da visão que se tem deles”. (pág. 90 *idem*) Os nossos pensamentos reflectem o nosso estado de espírito e muitas vezes não se ajustam à realidade.

Para melhorar as capacidades sociais, é necessário que as actividades junto dos alunos façam com que eles as aprendam e desenvolvam, pois são elas que irão facilitar o



desenvolvimento das relações interpessoais, as actuações em contextos sociais sem o objectivo de estabelecer relações (na resposta a uma agressão, por exemplo, e a defesa dos direitos pessoais (condutas assertivas).

“A relação da assertividade com a auto-estima baseia-se em desenvolver a capacidade de se relacionar com os outros, num plano de igualdade, sem se sentir superior ou inferior. Apenas quem se aprecie e se valoriza a si mesmo pode relacionar-se com os outros, num plano de igualdade.” (p.152 *Educar para a Auto-estima*).

Ao professor cabe a tarefa de ensinar às crianças novas formas de relacionamento. Dever-se-á também atender à realidade de que existem por um lado pessoas assertivas - que conseguem manobrar os pedidos pouco razoáveis dos outros, ou conseguem exprimir elogios e estabelecer uma reciprocidade positiva; e, por outro lado, pessoas pouco assertivas – com duas variações: as passivas, que deixam que os outros abusem delas, tímidas e as agressivas, que não têm em conta o outro e defendem o seu ponto de vista a todo o custo.

ACTIVIDADES/ ESTRATÉGIAS

Na sala de aula, o professor tem ao seu dispor uma panóplia de actividades, recursos, estratégias e materiais que pode usar na consecução do seu projecto de desenvolvimento de auto-estima junto da sua turma.

Existe uma variedade de **filmes** actuais e apelativos que ensinam os valores que pretendemos. A visualização desses filmes e a posterior discussão acerca da conduta das personagens, os seus motivos, a identificação desses motivos com os dos próprios alunos no seu dia-a-dia, a reflexão em conjunto da “moral” do filme, a criação de trabalhos gráficos para exposição na sala são actividades ideias neste contexto. Sugere-se “Sininho” e o “Panda do Kung Fu” pela forma original de como as personagens principais descobrem os seus talentos; “Wall-E” pelo ambiente de paz e de respeito entre todos mesmo quando as condições ou situações não são agradáveis; “Favores em Cadeia”, pelo poder da ajuda, cooperação e boa-vontade.)

As **histórias** cumprem também de forma plena esse objectivo. Os contos de encantar são excelentes para elevar a auto-estima ou para alertar para o seu excesso. As crianças entram no mundo da fantasia e mais facilmente se identificam com personagens e se maravilham com



ambientes mágicos. Para além de histórias tradicionais, há também inúmeros livros actuais e de conceituados escritores que celebram os valores da amizade, da coragem, etc. no seu trabalho. À semelhança do que acontece com os filmes, deve seguir-se sempre uma discussão sobre a história e um trabalho que marque a nova descoberta. Aliás, as histórias podem também ser o ponto de partida para dramatizações.

No caso de professores que leccionem Língua Portuguesa, o trabalho à volta dos valores que queremos ensinar pode ainda ser feito de forma mais meticulosa: o professor pode fazer o tratamento de competências da língua usando textos que primam pela exploração de valores.

Existem, actualmente, e felizmente também uma série de materiais on-line que disponibilizam histórias gratuitamente (sugere-se <http://www.cvc.instituto-camoes.pt/>, <http://www.contadoresdestorias.wordpress.com/>, www.pensamentopositivo.com - este último site apresenta histórias e metáforas sobre os vários sentimentos e valores). Em aulas de Inglês, atendendo ao contexto actual do 1º Ciclo com o programa de Generalização do Ensino de Inglês neste ciclo, também se podem explorar imensos livros que ensinam os valores da amizade, união, cooperação, coragem, etc. Sugere-se a versão inglesa *the Rainbow Fish* de *O Peixinho Arco-íris* (disponível no youtube), *The Enormous Turnip*, *As big as a Pig*.

Actividades de **dramatização** que podem advir da exploração de histórias, ou de filmes, por exemplo, aliadas à realização de **jogos dramáticos** são actividades efectivas para o que se pretende. O aluno tem pois a oportunidade de se despir de medos e ser o outro ou simplesmente ser. Os jogos dramáticos permitem que se exercitem inúmeras reacções e sentimentos experienciados na 1ª pessoa.

As actividades lúdicas em sala de aula são também promotoras de auto-estima, o **jogo** acaba sempre por envolver entusiasticamente os alunos e podem ser enquadrados nos valores que pretendemos desenvolver.

Também a música, nomeadamente, as **canções** desinibem a criança que se vê parte de um todo harmonioso. Levar ao palco canções aprendidas pode contribuir imenso para o elevar a auto-estima.



Uma boa estratégia em sala de aula a ser tida em conta é a insistência da realização de trabalhos em **trabalho de grupo** ou de **pares** e a promoção da criação de **cartazes individuais ou colectivos** afixados ora na sala ora na escola. Esta **exposição de trabalhos** é um ingrediente subtil que desencadeia ele também momentos de grande orgulho e de realização pessoal para a criança. O mesmo se passando com qualquer outra forma de divulgação do trabalho de crianças, como no caso da publicação de um mini-**jornal da turma** ou da escola.

Os **Certificados** distribuídos pelas crianças após terem alcançado determinada meta torna-se um instrumento eficaz e prático para o professor. Existem no mercado, livros com certificados, como é o caso de *Porque eu mereço!* da Colecção Crescer a Brincar, e existem vários sites em que o professor tem a possibilidade de criar o seu próprio certificado de acordo com o que pretende premiar (sugere-se <http://www.123certificates.com/>).

Também em cada aula, se podem atribuir tarefas de responsabilidade a alunos com baixa-auto-estima. Pode criar-se o **responsável de sala** com tarefas específicas – desde a verificação da arrumação das carteiras à manutenção da sala limpa, quadro apagado, etc. – e o **ajudante de aula** que auxiliará o professor em necessidades que forem surgindo – desde a distribuição de livros, ao leite, fotocópia, etc..

Na sala de aula, devem também existir momentos de **diálogo** sobre determinados temas, começando por exemplo por um *brainstorming* à volta do valor que se pretende tratar, partindo assim com a percepção da criança sobre o assunto o professor pode fornecer novas ideias e realizar actividades ou jogos que treinem esse valor.

Uma actividade que estimula grandemente a auto-estima das crianças é a valorização da sua opinião, como factor regulador de todo o processo de aprendizagem. No fim de cada unidade, as crianças podem expor o seu agrado ou desagrado num pequeno inquérito. Por exemplo, através do desenho de uma cara feliz ou triste na actividade que gostou ou não gostou de fazer. Também se pode construir um cartaz na sala com o título **“A minha voz”** e registarem-se as actividades que os alunos gostam e não gostam de fazer.



Um último item a juntar a esta reunião de actividades prende-se com o Projecto **Crescer a Brincar**, este conta com livros específicos que treinam vários valores e condutas imprecindíveis para o desenvolvimento harmonioso de uma criança. Este projecto, que se distribuí pelos quatro anos do 1º Ciclo, dedica no 2º ano um livro ao desenvolvimento da auto-estima: *Eu sou único e especial!* - *Autoconceito e auto-estima*.

ACTIVIDADES E JOGOS

Em *Educar para a Auto-estima*, os autores apresentam uma série de actividades a serem aplicadas com o intuito de fomentar a auto-estima. As que a seguir se listam foram seleccionadas pela sua mais fácil adaptação e concretização junto de crianças do 1º Ciclo.

■ Maratona de elogios

Apresenta-se aos alunos uma lista de situações e pede-se-lhes que façam comentários positivos a outra pessoa.

Variantes:

- Registrar o número de elogios feitos por dia; fazer um gráfico com o número de elogios que se fizeram;
- Praticar elogios em pequenas dramatizações: uns elogiam, outros são elogiados, alternadamente.

■ Escada de cor (adaptada)

Cada aluno escreve uma lista com situações de interacção com outras pessoas com as quais sentiria vergonha ou incómodo. Avalia cada situação com um número do 1 ao 3, de difícil a muito difícil, e tem uma semana, por exemplo, para ir vivenciando essas situações. Pode registar-se num gráfico as situações que o aluno já conseguiu vencer.

■ Esbanjar simpatia (adaptada)

Faz-se com os alunos uma lista de boas condutas (Agradecer sempre, Responder “De nada” quando alguém agradece, Pedir com “Por favor, etc.”). Lança-se um concurso: os comportamentos mais simpáticos são premiados. Pode ter-se um painel na sala e os alunos vão registando, com um



sorriso, por exemplo, quem foi simpático com eles. No final, podem trocar-se os sorrisos por pontos e ganhar um prémio (material escolar, um certificado,...)

■ Um desafio por dia

Escrevem-se situações em que as crianças se sentiram nervosas antes ou no decurso dessas situações (ao imaginar o que os outros estão a pensar ou que se está a fazer tudo mal) ou mesmo depois (ao interpretar a reacção dos outros perante uma má actuação da criança). Por exemplo, desde pedir ao professor para explicar melhor até começar uma conversa com um desconhecido. De seguida, explica-se que uma forma de perder o medo é ser corajoso e fazer essas coisas de que gostamos menos. Então, os alunos distribuem cada situação/desafio por cada dia e vão registando o que conseguiram, o resultado e o que é preciso melhorar.

■ Críticas construtivas (adaptada)

Fornece-se aos alunos várias críticas que normalmente sofrem na sua idade, em casa, entre amigos ou escola (e.g. Um amigo: Tu não deixas os outros falarem!) e pede-se-lhes para responderem perante essa crítica. De seguida, pede-se para pensarem como gostariam que quem os criticou lhes tivesse falado/ criticado.

As actividades que a seguir se apresentam foram criadas a partir do livro *Eu sou único e especial!* da colecção “Crescer a Brincar”.

■ Jogo dramático com a Estima

Entregam-se vários cartões com personagens e comportamentos a realizar. Depois das várias dramatizações conclui-se em conjunto acerca do que fez a Estima sentir-se (in)feliz.

Cena 1: Estima/ Pais

Estima – Conta aos teus pais que fizeste um trabalho de grupo em Inglês

Pais – Digam coisas simpáticas à Estima

Cena 2: Estima/ Professor/ Amigos

Estima – Conta ao Professor e aos amigos o que fizeste no fim de semana passado

Professor – Escuta atentamente o que a Estima tem para dizer



Amigo 1 – Tenta descobrir mais coisas sobre o que a Estima fez no fim-de-semana

Amigo 2 – Brinca com a Estima

Amigo 3 – Dá um abraço à Estima

Amigo 4 – Diz à Estima que gostas dela e que gostarias de passar um fim de semana com ela

Cena 3: Estima/ Professor/ Amigos

Estima: Mostra ao Professor o desenho que fizeste em casa e conta que não conseguias desenhar bem o recreio da Escola

Professor: Elogia o desenho da Estima e mostra-o à Turma

Amigo 1: Elogia o desenho da Estima

Amigo 2: Elogia o desenho da estima e oferece-te para ajudar a desenhar o recreio da escola

Cena 4: Estima/ Professor/ Amigos

Estima: Mostra ao Professor e aos Amigos o teu novo corte de cabelo

Professor: Finge estar distraído

Amigo 1: Fala com o Amigo 2 sobre as tuas sapatilhas novas

Amigo 2: Fala com o Amigo 1 sobre as suas sapatilhas novas

Amigo 3: Diz coisas menos agradáveis sobre o novo corte de cabelo da Estima

Amigo 4: Tenta animar a Estima dizendo-lhe coisas agradáveis sobre o seu novo corte de cabelo

■ **Eu não consigo...**

Cada aluno escreve em tiras de papel o que não consegue ainda fazer. De seguida, todos os alunos recordam-se de coisas que já conseguem fazer, mas que anteriormente não conseguiam. Ensina-se que quando não se consegue fazer algo, devemos lembrar do que já fazemos ou fizemos bem. Para fim de actividade, cada aluno pode em conjunto com o professor ir enterrar a frase “Eu não consigo...” que escreveu no jardim da Escola.

■ **Jogo do Positivo**

Os alunos pensam durante um minuto no que não conseguem fazer e escrevem-no. Lêem de seguida a sua frase ao colega do lado e este deve dizer uma coisa positiva ao colega que não consegue.



■ O Clube da Turma

Apresenta-se à turma a criação de um Clube de Turma. Cada aluno inscreve-se no Clube da Turma, adquire um cartão de Sócio. Traçam-se regras de comportamento e de relação entre os inscritos. Dividem-se tarefas: um grupo faz o cartaz “A minha turma é única e especial”; um outro cria actividades para apresentar à escola (de canções a pequenas dramatizações, à organização de mini-concursos; um terceiro pensa em multas para infracções das regras; um quarto pensa em formas de expor o que a turma gosta e não gosta de fazer.

■ Jogo de Mímica com os sentimentos

A um grupo de alunos é entregue um cartão com o objectivo de exprimirem o sentimento e a situação nele descrita ou simples comportamentos. A turma tenta adivinhar o sentimento e a razão.

Cartões:

1. Estás Feliz – conseguiste fazer o exercício
2. Estás distraído na aula
3. Estás atento à aula
4. Estás preocupado com os trabalhos de casa
5. Estás triste – os colegas não te escolheram para o grupo de trabalho
6. Estás contente – a Professora elogiou o teu trabalho
7. Estás contente – uma colega que não fala muito contigo, elogiou a tua camisola

■ O que eu sou e (não) se vê ao espelho

Distribuem-se aos alunos uma ficha dividida em duas colunas: na primeira os alunos registam o que são e se vê no espelho, na segunda coluna, o que são mas não se consegue ver no espelho. Como conclusão, os alunos identificam que são tudo quanto escreveram e não so uma das colunas.

Após uma aturada pesquisa na Internet, descobriu-se um artigo (Ashland “Appetizer / Entrees” in www.ashland.com/pdfs/recipes.pdf) que apresenta actividades para estimular a auto-estima de uma forma bem original: como um menu. Assim, seleccionámos jogos e actividades da longa lista de Aperitivos e Entradas que se afiguram originais e perfeitamente exequíveis num contexto de 1º Ciclo.



Na Categoria de *Appetizer* são elas:

■ **Conselho de Amigo**

Cada criança escreve o que dizer a alguém que não tem amigos para que se sintam melhor. Discutem-se ideias em conjunto posteriormente.

■ **Rede da Amizade**

Cada aluno passa uma bola ao colega próximo e dá-lhe um elogio.

■ **Mini-livro da Felicidade**

Cada aluno escreve e ilustra o que é a Felicidade para si. Reúnem-se todos os trabalhos e compilam-se num livro que todos devem consultar.

■ **Como reages?**

Pede-se aos alunos que reajam às frases:

1. Tu chateias-me muito.
2. Tu não és bom a Matemática, pois não?
3. Falas tanto!!!
4. Não tens amigos nenhuns.
5. Tens tantos amigos!

■ **“Eu sou especial”**

Lê-se expressivamente à turma o seguinte texto (traduzido e com adaptações do original):

Eu sou especial. No mundo não há ninguém igual a mim.

Nunca existiu outra pessoa como eu.

Ninguém tem o meu sorriso. Ninguém tem os meus olhos, o meu nariz, o meu cabelo, as minhas mãos, a minha voz.

Eu sou especial.

Não há ninguém no mundo com a minha letra.

Ninguém tem os meus gostos por comida ou música.

Ninguém vê as coisas como eu vejo.

Nunca houve ninguém que se risse como eu rio ou que chorasse como eu choro.

E o que me faz rir ou chorar não fará noutra pessoa o mesmo riso ou as mesmas lágrimas.



Ninguém reage às situações como eu reajo.

Eu sou especial.

Eu sou o único com o mesmo conjunto de capacidades. Haverá sempre alguém que é melhor naquilo em que eu sou bom, mas ninguém no universo alcançará a qualidade da combinação dos meus talentos, das minhas ideias, capacidades e sentimentos. Eu sou uma sinfonia. E nada se iguala ao som de uma sinfonia quando todos os instrumentos tocam em conjunto.

Nunca ninguém falará, andará, pensará e fará as coisas como eu. Eu sou especial. Eu sou raro.

E em tudo quanto é raro há sempre um grande valor. E é pelo meu grande valor que eu não preciso de tentar imitar os outros. Eu aceito, sim, festejo as minhas diferenças.

Eu sou especial. E começo a pensar que não é por acaso que eu sou especial. Começo a ver que uma Força Superior me fez especial por um motivo muito especial. Haverá no futuro um emprego para mim que ninguém fará tão bem quanto eu. E de bilhões de pessoas só um terá a combinação que é precisa.

Esse alguém sou eu. Porque ...eu sou especial.

Autor desconhecido

■ Poemas com o nome

Realiza-se um acróstico do nome de cada aluno. Usando cada letra do nome os alunos escrevem qualidades, preferências ou frases que se relacionem consigo. Afixam-se os poemas na sala de aula.

■ Receita de Pessoas/Crianças

Usa-se a estrutura de uma receita de culinária, com os ingredientes e o modo de preparação, para escrever uma outra que cujo resultado seja a própria criança. Por exemplo, duas chávenas de simpatia, três colheres de olhos castanhos, ...) Podem ler-se as receitas e a turma tentar adivinhar de quem se trata.

■ Frases Positivas de Alunos

Pede-se a cada aluno para escrever uma frase positiva sobre si próprio, a família, a sala de aula, os professores. Distribuem-se as frases pela sala de aula. (Por exemplo, “A sala 6 é a melhor da escola!”)



■ Caixa Surpresa “O que eu gosto”

O professor leva para a aula uma caixa e pede a cada aluno que escreva algo de que gosta dele próprio num pedaço de papel. Colocam-se os papéis na caixa. A turma tenta adivinhar o conteúdo da caixa com base do que sabem de cada um. Ao adivinhar coisas positivas sobre cada aluno, a turma ajuda a construir a auto-estima de cada aluno.

Na categoria de *Entrees*:

■ Os recordes da turma

Esta actividade ajudará as crianças a reconhecerem como cada um é especial.

Pede-se aos alunos para sugerir categorias para recordes, como:

- o maior número de livros lidos em pouco tempo
- o corredor mais rápido
- o maior número de irmãos
- o maior número de sítios visitados
- o aluno com mais sardas
- o maior número de golos numa baliza da escola

À medida que novos recordes vão surgindo vão-se entregando aos alunos certificados que são afixados na sala.

■ “Quem sou eu?”

Pede-se aos alunos que façam adivinhas sobre si. (“Sou um rapaz. Vivo numa casa branca e castanha. Gosto de puzzles. Eu desenho e pinto bem. Jogo futebol. Quem sou eu?”)

Colocam-se as adivinhas numa caixa que vai passando de criança em criança. Cada um lê em voz alta e tenta adivinhar de quem se trata.

■ Elogios na Palma da Mão

Os alunos contornam a sua mão num pedaço de papel. Recortam e escrevem o seu nome no centro. Se os alunos quiserem também podem decorar a mão com pulseiras ou anéis. O professor recolhe as mãos e distribui-as por outros alunos aleatoriamente. Cada aluno deve pensar em algo



positivo que faça com que aquele colega seja especial e escreve num dos dedos. A mão vai circulando até todos os dedos estarem escritos. O professor recolhe então as mãos e devolve-as aos donos que devem partilhar com toda a turma as frases da sua mão.

Pode ainda complementar-se a actividade, tapando os nomes nas mãos e lendo as frases. Os alunos adivinham de quem se trata.

No fim da actividade, podem recolher-se as mãos e construir um cartaz para a sala.

■ A Caixa Mágica

O professor prepara uma caixa e coloca no seu interior um espelho. Na aula, inicialmente pergunta à turma quem é a pessoa mais especial do mundo para cada um. Apresenta então uma caixa mágica na qual os alunos poderão ver quem é a pessoa mais importante e especial do mundo. Cada criança abre a caixa e olha para o seu interior, onde poderá ver a sua própria imagem. O professor poderá questionar se o aluno ficou surpreendido, como se sente ao ver que é eles próprio a pessoa especial. Pede-se que guarde segredo da descoberta até toda a turma abrir a caixa.

Para reflectir sobre a auto-estima e os factores que a afectam, em *Aprender a Ser e a Conviver* Margarida Serrão e Clarice Baleeiro sugerem o **jogo da auto-estima**, que agora aqui se apresenta de forma adaptada.

Os alunos sentam-se em círculo e é-lhes distribuído uma folha de papel branca, um lápis de cor e um lápis preto. Diz-se-lhes que a folha é a auto-estima de cada um e explica-se o que é o conceito (o “valor que cada pessoa atribui a si mesma - o quanto gosta de si própria, o quanto julga merecer da vida”)

Lê-se uma série de frases e pede-se aos alunos que rasguem um pedaço da folha na proporção em que a situação afectar a sua auto-estima. (Algumas frases podem ser: 1. O professor criticou o teu trabalho perante toda a turma 2. Os teus pais disseram que tu os envergonhas 3. Tu tiraste notas muito baixas na escola etc.) À medida que rasgam devem escrever a preto o número da frase.

Pede-se que guardem os pedaços rasgados. Pede-se então que voltem a reconstituir a folha de papel a partir de uma nova série de frases positivas que o professor lê, escrevendo com o lápis de cor o número da frase em cada pedaço. (Por exemplo, 1. Os teus pais disseram que se



orgulhavam muito de ti 2. Tiraste boas notas na escola 3. O professor elogiou o teu trabalho perante toda a turma.)

Discute-se então quais as frases que mais afectaram a auto-estima de cada criança, qual a situação mais importante na recuperação da auto-estima, o que causou menos dano (o pedaço menor), enfim, reconhece-se quais as situações favoráveis e desfavoráveis para a sua auto-estima.

Por fim, em *Educar para o Optimismo*, encontra-se uma actividade deveras interessante ao que se poderia chamar de “**elogio escrito**”, sendo apenas necessário um bloco de post-it e uma caneta para ser levada a cabo.

O Professor ao passar pelas carteiras dos alunos vai deixando algumas mensagens pessoais incentivadoras que os animem e lhes mostrem que são apreciadas.

Por exemplo, “António, fiquei muito satisfeita com a tua intervenção na aula. Mostra que estás a fazer um esforço muito bom e que estás a melhorar.”(pg.124)

As mensagens devem referir o nome da criança e chamar a atenção sobre algo positivo no seu comportamento. O aluno decidirá se partilha ou não a mensagem com os colegas. Poderão atribuir-se a uns alunos nuns dias e a outros noutros, mas é importante que o professor assegure que por cada período cada aluno tem um post-it.

ACÇÕES

O grupo de trabalho resolveu aplicar várias estratégias e actividades no seio das suas turmas e levar a cabo actividades articuladas com a sua área específica de ensino. Algumas delas já foram apresentadas neste trabalho.

Expressão Musical

Nas aulas de Expressão Musical, a cargo da professora Teresa Madeira, foram levadas a cabo as seguintes actividades:

■ Caixa do Amigo Secreto

Faz-se um sorteio com todos os nomes da turma. Cada aluno tira um papel onde lhe irá sair o nome de um colega. Guarda segredo sobre o nome que lhe calhou. Durante uma semana



observará o colega em tudo o que de positivo ele fizer, escrevendo cartas a elogiar as suas qualidades que depositará na caixa do amigo secreto. Ao fim de uma semana os amigos secretos revelam-se dando uma prenda feita por eles próprios.



■ Canção da Amizade

*“ Um amigo é um bem,
Um tesouro que se tem
São as luzes das estrelas
que nos guiam mais além
São momentos bons e maus
Nesta estrada percorrida
Digo mais, não vos trocava
Por nada desta vida*

*E talvez um dia
Chegue a hora do adeus
Deixar-vos-ei com pena
Amigos meus
Mas mesmo longe
Vos estais perto ao pé de mim
Pois entre amigos é assim.”*

■ Jogo da Força Musical

Jogo da Força com palavras relacionadas com Música. O professor pensa numa palavra e desenha os traços correspondentes a cada letra. Ex: Xilofone → _ _ _ _ _

O grupo A decide em conjunto uma letra que irá dizer ao professor. No caso dessa letra existir, o professor escreve-a no respectivo traço. No caso de não existir marca-a no quadro com um risco, para que os alunos saibam que aquela não existe, e desenha um braço ao boneco que está na força passando a vez ao outro grupo. Ambos os grupos podem a qualquer momento tentar adivinhar a palavra. O jogo termina quando um dos grupos descobre a palavra ou quando o



boneco enforcado fica completo. É um jogo que obriga a um grande trabalho de equipa, de tolerância e cedências de parte a parte.

■ **“O Amigo Verdadeiro”**

Cada aluno tem um cartão de amigo verdadeiro. Por cada boa acção que fizer leva um furo no cartão. Se essa boa acção for assinalada por um colega levam os dois, um furo de boas acções no cartão. No final recebem um diploma ou prémio por serem amigos verdadeiros.

Actividade Física e Desportiva

Os alunos do professor Ricardo Ferreira, professor de actividade Física e Desportiva, realizaram as seguintes actividades:

■ **Guiando um cego** – a turma foi organizada em pares. Um dos alunos foi então vendado e guiado pelo colega que segurando-o pela mão o guiou através de uma série de obstáculos previamente preparados pelo professor.



■ **Jogo da Confiança** – um aluno subiu para cima de uma cadeira e manteve-se de costas voltadas para a turma que se juntou e formou uma corrente logo à frente da cadeira. O aluno deixou-se cair e foi amparado pelos colegas.

■ **Jogo da corda** – a turma foi dividida em quatro grupos e foi entregue a cada dois uma corda. De seguida, cada grupo ocupando lugares opostos puxaram pelas cordas até à vitória.





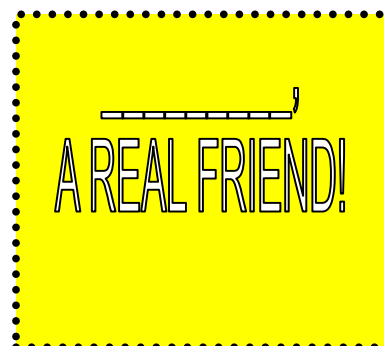
Ensino do Inglês

Os alunos da Turma em estudo, tendo como professora de Inglês Sandra Lage realizaram as seguintes actividades:

- Produziram um **cartaz colectivo** relativo ao tema que abordavam na AEC: actividades num parque. Os alunos desenharam em tiras de papel a si mesmo e a mais dois amigos a realizarem actividades que haviam aprendido. Cada tira de papel foi posteriormente exposta num cartaz colectivo sob o tema “Class In the Park”.



- Realizaram a actividade de “A Real Friend”. A cada aluno foi entregue um cartão com a frase “_____, a Real Friend!”. No espaço em branco os alunos escreveram o seu nome. A cada boa acção (desde emprestar material, auxiliar colegas, defender minorias a animar colegas tristes) o cartão foi perfurado com um objecto de punçar com a forma de um urso. Ao fim de cinco perfurações no cartão, este foi trocado por um **Certificado de Amigo Verdadeiro**.





■ A actividade de “**Looking for a Friend**” consistiu numa primeira parte no preenchimento de uma ficha com o nome, cor de olhos, número de irmãos, comida/ cor/ animal e desporto preferido de cada aluno. Depois da escolha de um dos alunos, o seu cartão foi informatizado e oculto o seu nome. No início de cada semana, foi entregue à turma esse cartão e foi-lhes dada uma semana para encontrarem/ descobrir o amigo secreto. Para levarem a cabo essa descoberta os alunos tiveram que questionar cada colega, mantendo em segredo as suas suspeitas. O aluno seleccionado durante a semana fingiu não saber de quem se tratava não confirmando a sua identificação, apenas se limitou a responder às perguntas dos colegas. Reunidos os cartões pela professora, foi então revelado o nome do amigo secreto e entregue aos vencedores um **Certificado de “Caça ao Amigo”**.

Looking for a friend
Name: _____
Eyes colour: _____
Brothers: _____
Sisters: _____
Favourite food: _____
Favourite colour: _____
Favourite animal: _____
Favourite sport: _____

Looking for a friend
Class: _____
Your name: _____
Eyes colour: _____
Brothers: _____
Sisters: _____
Favourite food: _____
Favourite colour: _____
Favourite animal: _____
Favourite sport: _____

Who is this friend?
Name: _____





- Os alunos visualizaram os **filmes** WalliE, A lenda de Desperaux, Bolt em aulas com a professora-titular da turma. A discussão sobre a moral do filme, comportamento das personagens foi realizada na aula de Inglês.
- Os bons comportamentos em sala foram também premiados com **Certificados**. Na turma, a cada doze “verdes” equivalentes a bom comportamento na aula é entregue um certificado. Quando os alunos reunirem cinco, estes são trocados por um prémio especial.
- A **Rede da Amizade** realizou-se com uma bola que foi passando pelas mãos de todos os alunos. Estes tiveram que fazer um elogio ao colega que tinham mais próximo de si.
- Numa das aulas, os alunos escreveram os seu nome em pedaços de papel. Depois de reunidos, cada aluno tirou um papel que não revelou a nenhum colega. Durante toda a aula os alunos tiveram de vestir a pele do amigo que lhes calhou, tentando imitar as características do colega. No fim da aula, a turma tentou adivinhar o nome que cada um “vestiu”. Realizou-se assim **“Uma aula na vida de...”**.
- **“O que eu sou e (não) se vê ao espelho”** - Foi distribuido a cada aluno uma ficha com duas colunas e uma parte lateral dobrada de forma a que não conseguissem ler o que estava escrito. Na primeira coluna, os alunos escreveram características suas que se podem ver ao espelho. Na segunda coluna, aquilo que são- de positivo ou de menos positivo -, mas que não se vê ao espelho. No final, desdobraram a parte lateral e leram “EU sou tudo isto”

O QUE EU SOU E SE VÊ AO ESPELHO	O QUE EU SOU E NÃO SE VÊ AO ESPELHO

O-100H 0000 CMH-O



■ **“Magic Box”** – Foi apresentada à turma uma caixa mágica onde era possível ver a pessoa mais especial e importante do mundo. Após uma tentativa de adivinhar de quem se tratava, cada aluno pôde abrir a caixa e ver os eu interior. Aí, como estava colado um espelho, o aluno pode ver a sua própria imagem. Seguiram-se algumas questões sobre a forma de como se sentiam ao saber desta descoberta e se já o sabiam.

■ **“Elogios na Palma da Mão”** - Os alunos contornaram uma das suas mãos numa folha fornecida pela professora, decoraram-na com anéis, pulseiras e tatuagens e escreveram o seu nome no centro da palma. Depois de recortadas e recolhidas pela professora as mãos foram devolvidas à turma, a alunos diferentes de forma em que cada aluno escrevesse um elogio ao dono da mão em cada um dos dedos. Depois de todos os dedos estarem preenchidos. As mãos foram devolvidos aos seus donos e estes leram para a turma os elogios que receberam.





IDENTIFICAÇÃO DOS RECURSOS

Pessoas	Espaços
Turma em estudo Professora-Titular Professores AECs: Ricardo Ferreira Sandra Lage Teresa Madeira Rui Costa	Sala de aula Biblioteca da Escola
Materiais	
Inquéritos/ questionários: - Teste Sociométrico - Teste higiene pessoal - “Vamos conhecer-te melhor I” - “Vamos conhecer-te melhor II” - “Na sala de aula...” - “A Escola, a minha casa e eu” Grelhas de registo de respostas aos questionários Ligação à Internet Computador para informatizações PCT da Turma Folhas de cor: - “Real friend” - Certificado de Real Friend - Certificado de Caça ao Amigo - “Elogios na Palma da Mão” Tesouras, bostik Cartolinas Caixa com espelho Bola Máquina fotográfica Filmes de DVD Livros ■ <i>Educar para o Optimismo</i>, Editorial Presença ■ Quiles, Maria José e Espada, José Pedro: <i>Educar para a Auto-estima- Propostas para a escola e para o tempo livre</i>, Colecção EducAcção ■ Programa “Crescer a Brincar”: - <i>Eu sou Único e Especial!</i> - <i>Porque eu Mereço!</i> - <i>Ser professor: Competências Básicas...1</i> ■ “Educação para a Inclusão: o caminho futuro” in Revista Noesis 76 ■ “Diferenciar Pedagogias para Promover a igualdade. Porquê?” in <i>Pensar avaliação, melhorar a aprendizagem</i>, Lisboa, 1994	



- “Para um estudo das estruturas de relacionamento interpessoal em contextos educativos”, José Farinha, Escola Superior de educação da Universidade do Algarve
- “Playing with Self-Esteem: the importance of Social Skills”, Stephen Rothenberg
- “Promoção do Ajustamento Psicológico no 1º Ciclo do Ensino Básico Avaliação do Programa “Crescer a Brincar”
- Espada, José Pedro, “Educar para a auto-estima”, K.Editora
- - Marujo, Helena Águeda, “Educar para o optimismo”, Editorial Presença

Recursos on-line auto-estima

- www.psicologia.com
- www.growingkids.co.uk/DevelopingSelfEsteem.html
- <http://specialed.about.com/od/characterbuilding/a/esteem.htm>
- <http://specialed.about.com/od/teacherstrategies/u/forteachers.htm>
- Jornal da Educação: Um desafio à Educação: Ensinar e Aprender com Auto-estima Elevada (Edição Julho/2007), www.jornaldaeducacao.inf.br
- <http://sitio.dgdc.min-edu.pt/cidadania/documents/fecidadaniasp.pdf>
- http://sitio.dgdc.min-edu.pt/revista_noesis/documents/revistanoesis/noesis_revista76.pdf
- http://sitio.dgdc.min-edu.pt/revista_noesis/documents/revistanoesis/noesis_revista75.pdf
- <http://lerpensar.wordpress.com/tag/amizade>
- <http://www.webparalapaz.org/blogues/confiensimismo.htm>
- www.webparalapaz.org/blogues_suscritos.php
- www.waece.org/ppal.php
- <http://contadoresdestorias.wordpress.com/2009/04/04/fortaleca-a-auto-estima-dos-seus-filhos>
- <http://ashland.com/pdfs/recipes.pdf>
- <http://www.pensamentopositivo.com>
- www.123certificates.com
- www.cvc.instituto-camoes.pt
- http://cipo.org.br/escolacom sabor/pratocheio_01.htm
- <http://specialed.about.com/od/integration/a/checklist.htm>
- <http://www.teachchildrenesl.com/mfpages.htm>
- “The costs and causes of low self-esteem”, www.jrf.org.uk
- “Promoting Resilience in school aged children and young people – stories from Dumfries and Galloway”, www.dumgal.gov.uk

Recursos Cfae_Matosinhos



AVALIAÇÃO

Professora Sandra Lage

O trabalho aturado junto da turma em estudo não se confinou às aulas de Inglês da professora Sandra Lage. A professora-titular acompanhou todo o processo e auxiliou no próprio objectivo do trabalho, com especial ênfase na exploração do manual *Eu decido* do Projecto “Crescer a Brincar”, em inúmeros diálogos sobre valores e comportamentos e na visualização de filmes.

A experiência com a turma ditou uma certa frustração ao se verificar que apesar de os alunos reconhecerem a importância sua e a dos outros, identificarem de forma exemplar as mensagens de filmes, o objectivo de actividades realizadas e de alterarem comportamentos no decurso dessas actividades em aula, em situação extra-aula verificaram-se casos em que os alunos mantiveram um comportamento de fraca aceitação pela diferença, de intolerância e em alguns casos continuaram com comportamentos perturbadores e violentos.

De facto, o trabalho de promoção da auto-estima e do desenvolvimento de competências sociais apresenta grandes dificuldades, pelo menos a curto prazo as modificações de comportamento ficaram muito aquém das expectativas que o grupo de trabalho pretendia para a turma. Existe a consciência de que as actividades de inclusão deverão ser diárias e constantes e de que é verdadeiramente problemática e difícil a alteração de hábitos comportamentais tão enraizados como no caso da Turma em estudo.

Por tudo isto se concluiu que o trabalho com a turma não está terminado, à turma urge ser realizado um trabalho contínuo de promoção da auto-estima e da aceitação, o que poderá contar de futuro com a aplicação de novas actividades seleccionadas das que este projecto já teve a oportunidade de expor, constituindo assim um projecto de intenção.

Não obstante, a professora de Inglês da Turma teve a oportunidade de realizar junto de outras suas turmas algumas das actividades aplicadas à turma em estudo e concluiu-se que nessas turmas e com alunos com baixa auto-estima os resultados foram muito positivos. De igual forma, no caso da Caça ao Amigo e “Real Friend”, as turmas também modificaram comportamentos e passaram a considerar mais o outro incluindo-o no seu grupo. O entusiasmo por estas actividades e pela exposição de comportamentos de verdadeira amizade são disso exemplo.



Na turma em estudo, também se verificou entusiasmo, mas pela parte de alguns alunos apenas, o que, apesar disso, não deixa de ser um ponto positivo a considerar. Da mesma forma, e dado o perfil da turma que se caracteriza por alunos com grandes potencialidades cognitivas, prevê-se que a longo prazo todo o trabalho que envolveu a turma dê os seus resultados.

Professor Ricardo Ferreira

Perante a identificação do problema na turma, foi necessária uma intervenção individual e uma intervenção mais abrangente em torno dos alunos mais problemáticos. De forma contínua, consegui desenvolver com a turma várias actividades que me permitissem incidir sobre o problema que se verificou após os vários testes realizados com a turma.

Realizei três actividades diferentes mas com o mesmo objectivo, aumentar a auto-estima e possibilitar ao máximo uma melhor integração com o resto dos colegas.

A uma das actividades chamámos “guiando um cego”, em que objectivo principal foi interacção entre os alunos com mais preferências e os mais rejeitados, no sentido de responsabilizar o aluno que conduzia o colega e ao mesmo tempo deixar que o companheiro conseguisse confiar no colega para o conduzir de olhos fechados. Esta actividade tornou-se muito interessante porque foi visível no início uma retracção por parte dos alunos mas à medida que o exercício decorria, sentiu-se um aumento de confiança entre os pares envolvidos.

Partindo um pouco para o geral, uma das actividades também realizadas foi o “Jogo da confiança”. Este exercício focaliza-se no aluno mas perante a turma, ou seja, ele numa posição mais elevada tinha que confiar nos colegas, que quando este se deixasse cair de costas e de olhos fechados, a turma não o deixasse cair. Tal como na actividade anterior, os alunos na primeira vez sentiram-se algo renitentes mas após realizarem o exercício, quiseram experimentar várias vezes. Esta experiência foi bastante positiva, pela observação que me possibilitou dos alunos a confiarem nos colegas para não os deixarem cair, pela confiança que tiveram de demonstrar para o fazerem e a responsabilidade e organização que tiveram para não deixar cair o colega.

Por fim, a última actividade foi “Jogo da corda”, em que o principal foi a junção dos vários alunos rejeitados e preferidos em equipas e procurar que juntos conseguissem ultrapassar o desafio. Esta actividade foi fundamental para criar bons laços de amizade e uma boa integração por parte de alunos mais rejeitados com alunos preferenciais. Até porque cada



equipa teve que criar, antes de cada desafio, um “grito de equipa” e isso obrigou-os a pensar, todos juntos, numa solução.

Perante as actividades apresentadas e os indicadores que observei, posso concluir que estas foram um sucesso, apesar de achar que este trabalho tem que ser constante, de modo a não perderem esta ligação que conseguiram uns com os outros.

Professora Teresa Madeira

Começo por partilhar a minha satisfação e todo o entusiasmo que este tema surtiu em mim. Acredito cada vez com mais convicção que a auto-estima na infância pode condicionar uma vida inteira, positiva ou negativamente.

As actividades a que me propus desenvolver com a turma em estudo foram no mínimo surpreendentes. Na verdade verifiquei que apesar de muito competitivos, são alunos muito carentes e que estavam a precisar deste tipo de actividades para despirem as máscaras e fazerem as pazes uns com os outros. De todas as actividades realço a do “Amigo Secreto”.

Pelo que observei nas cartas escritas, inicialmente foi-lhes difícil focarem-se nas coisas positivas dos amigos. Os alunos têm tendência para só focar o que é mau nos outros, pelo que esta actividade provou-lhes que afinal toda a gente tem alguma coisa de bom, e permitiu-lhes descobrir mais sobre os colegas que pensavam conhecer tão bem.

Ao longo da semana notou-se nas cartas escritas que o número de elogios aumentara bastante e os alunos sentiram-se mais à vontade para elogiar, sem medo de cair no ridículo e sem o orgulho que os costumava condicionar. Na revelação do amigo secreto foi emocionante assistir à surpresa e alegria com que descobriam quem lhes tinha escrito tantas coisas bonitas ao longo da semana. Foram muito emotivos e afectivos, o que me deixou a mim, enquanto promotora desse momento, satisfeita com o resultado. Notei que a partir dessa actividade o ambiente ficou mais leve e muito mais harmonioso.

Notei também algumas alterações nas suas atitudes nomeadamente ao nível da compreensão e tolerância uns com os outros. Estou agora numa fase de dar continuidade a esses resultados alargando-os à entreajuda como substituto da exclusão que se verificava perante as dificuldades normais que decorrem numa aula.