



**RESILIENT  
PRESCHOOLS**

**IO2.A2.2**

**Guia para Educadores:  
Atividades**





## Consórcio

### P1 PAIDAGWGIKO INSTITOUTO KYPROU – 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

<b>Apresentação do Guia RESILIENT PRESCHOOLS para Educadores ....</b>	<b>4</b>
<b>Módulo 1. Resiliência e Mindfulness .....</b>	<b>7</b>
<b>Módulo 2. Carácter e Valores .....</b>	<b>39</b>
<b>Módulo 3. Emoções Positivas .....</b>	<b>59</b>
<b>Módulo 4. Relações Positivas .....</b>	<b>76</b>
<b>Módulo 5. Realização e Autoestima .....</b>	<b>95</b>



## Apresentação do Guia RESILIENT PRESCHOOLS para Educadores

O presente Guia para Educadores é parte do programa de formação para capacitar educadores de educação pré-escolar para promoverem o desenvolvimento de crianças mais resilientes. O principal objetivo do projeto RESILIENT PRESCHOOLS é criar recursos para aplicação prática e a necessária orientação para educadores de educação pré-escolar implementarem os princípios da Psicologia Positiva em contexto de educação pré-escolar. Neste sentido, um dos resultados deste projeto é um programa de formação inovador que inclui um novo currículo, acompanhado de atividades práticas, baseado no modelo PERMA - Emoções Positivas (*Positive Emotions*), Envolvimento (*Engagement*), Relacionamentos (*Relationships*), Sentido (*Meaning*), Realização (*Accomplishment*). Através deste programa de formação, facilitamos o acesso a estratégias e técnicas para que os educadores de educação pré-escolar sejam capazes de promover a resiliência enquanto competência a desenvolver pelas crianças. Considerando os conceitos associados aos métodos e princípios da Psicologia Positiva, este projeto pretende, através dos seus resultados, **intervir de forma precoce para o desenvolvimento da resiliência, uma vez que quanto mais cedo as crianças são conscientes e desenvolvem esta capacidade, melhores resultados alcançam para o seu bem-estar.**

O programa de formação fornece recursos práticos, atrativos e versáteis adaptados para a educação pré-escolar e para os seus educadores. O programa de formação RESILIENT PRESCHOOLS é composto pelas seguintes ferramentas:

- **O Currículo RESILIENT PRESCHOOLS**, que apresenta as bases teóricas, bem como o referencial teórico e os objetivos de cada módulo.
- **O Guia para Educadores RESILIENT PRESCHOOLS**, que inclui atividades estruturadas em lições para apoiar a sua implementação em contexto de sala.

O **Guia para Educadores** inclui 5 capítulos, um para cada módulo:

1. **Resiliência e mindfulness**
2. **Carácter e valores**
3. **Emoções positivas**
4. **Relações positivas**
5. **Realização & autoestima**



Cada módulo começa com uma introdução que destaca os principais elementos que sustentam as lições e as atividades propostas em cada módulo, bem como o tema e os objetivos do módulo. Existem duas a 6 atividades em cada módulo, num total de 51 atividades.

Cada lição está organizada com a seguinte estrutura: tema da lição, objetivos, lista de atividades, materiais, estratégias pedagógicas, contexto no qual é proposto implementar a atividade e duração da atividade. Adicionalmente, para cada lição são propostos exercícios para casa e uma metodologia de avaliação.

O tema da lição e os seus objetivos fornecem a informação geral sobre a orientação da lição. Descreve os resultados, o conhecimento, as atitudes ou as competências que as crianças desenvolverão ao participar na lição. A lição pode iniciar com uma atividade de 'aquecimento', preparando as crianças para a lição. A intenção é explorar conhecimento prévio e crenças sobre o tópico central do módulo ou o valor específico que o módulo aborda.

Em cada atividade, existe informação sobre o contexto, uma lista de materiais, estratégias pedagógicas e a duração. Adicionalmente, cada atividade tem uma referência que indica a que parte do currículo se refere. A descrição das atividades inclui uma descrição que apresenta como introduzir a atividade às crianças, continuando com a instrução que o educador deve seguir para implementar a atividade e produzir os resultados esperados; finalmente, é apresentada informação sobre como concluir a atividade.

Uma vez que o envolvimento parental no processo de aprendizagem das crianças, bem como a cooperação entre a escola e a família, são aspetos importantes, cada atividade inclui recomendações de exercícios para casa relacionados com o conteúdo da atividade. A lição termina com uma metodologia de avaliação para aferir a aprendizagem e o desenvolvimento das crianças.

#### Como utilizar este Guia:

- **Educadores de Pré-Escolar: Melhorar competências, adquirir informação, aplicar práticas em contexto educativo.**
- **Adultos/ Outros Educadores: ferramenta de referência para formadores, diretores de agrupamento de escolas/ escolas, psicólogos, profissionais a trabalhar com educadores do pré-escolar ou crianças do pré-escolar.**

Embora as atividades propostas estão organizadas em lições, estas podem ser implementadas de forma holística, individualmente ou de outra forma que possam considerar apropriada. O principal



objetivo do programa de formação (currículo & guia) é equipar os educadores de educação pré-escolar com as competências, as estratégias e as técnicas que derivam do modelo PERMA, construindo a sua capacidade para promover a resiliência e o bem-estar junto das crianças. Ambos, o currículo e o guia, pretendem mapear as competências dos educadores de pré-escolar, fornecendo uma descrição detalhada dos resultados da aprendizagem em termos de conhecimento e competências e descrevendo cada competência e valor para as crianças. Por este motivo, o programa de formação está estruturado de forma a permitir uma adaptação rápida a múltiplos contextos e a apoiar a sua compatibilidade e sustentabilidade face a desafios sociais vários. Assim, os educadores são encorajados a relacionar o programa de formação RESILIENT PRESCHOOLS com o currículo de educação pré-escolar nacional. Por exemplo, quando um educador implementa uma lição como proposta, pode alargar os objetivos para promover competências de literacia, numeracia, etc. Adicionalmente, os educadores podem selecionar atividades propostas para implementar e relacionar com outras áreas de aprendizagem ou desenvolvimento, como a criatividade, a atividade física, a resolução de problemas, etc. No entanto, importa destacar que os educadores devem ter em consideração o racional que orienta o desenvolvimento de cada atividade – todas as atividades estão relacionadas com o modelo PERMA.



## Módulo 1. Resiliência e Mindfulness

### Introdução

Desenvolver a resiliência é como ganhar músculos – demora tempo e pede dedicação. O foco em quatro componentes chave – conexão, bem-estar, pensamento positivo e significado – pode encorajar-nos a aprender de experiências difíceis e traumáticas (American Psychology Association, 2012).

Ao desenvolver estas atividades, os participantes (crianças e educadores) aprenderão como os exercícios para o desenvolvimento de mindfulness e da resiliência podem promover efeitos positivos na saúde física, mental e emocional, manifestando-se em respirações mais profundas e conscientes, num sistema nervoso mais tranquilo, na consciência sobre as ações e no foco sobre o seu próprio corpo. As atividades do módulo terão uma influência positiva no desenvolvimento cognitivo e motor das crianças, bem como no desenvolvimento global a nível físico, mental e emocional.

As crianças de todas as idades e de todos os estados de desenvolvimento podem beneficiar do mindfulness, de acordo com estudos que avaliaram o impacto do mindfulness com crianças concluindo que:

- **Melhora as competências sociais e de comunicação**
- **Reforça o autocontrolo**
- **Diminui os níveis de ansiedade**
- **Diminui o stress**
- **Melhora o humor**
- **Aumenta a resiliência** (Burke, 2010; Greenberg & Harris, 2011; Hooker & Fodor, 2014)

Resultados da integração de atividades de **mindfulness e relaxamento com crianças** mostraram que estas **diminuem significativamente a ansiedade, os comportamentos TDAH, a depressão e a angústia** (Weare, 2012).

O objetivo deste módulo é partilhar com educadores os conceitos básicos de mindfulness e as suas práticas de forma a enriquecer o bem-estar das crianças e a apoiar a sua flexibilidade para lidarem com os desafios da vida.



Cada valor é explorado numa lição, que incluem dois exercícios, com repetição para um efeito no educador e nas crianças. Por isso, encorajamos o educador a juntar-se à prática. As seguintes atividades podem ser utilizadas tal como apresentadas, individualmente ou combinadas.

### LIÇÃO 1: SAÚDE FÍSICA E CONSCIÊNCIA DO CORPO

- Atividade 1 – Exercício de consciência do corpo com história do coelho JOY
- Atividade 2 – Variações da respiração mindful

### LIÇÃO 2: SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL – CONSCIÊNCIA DA MENTE E DAS EMOÇÕES

- Atividade 3 – O que me faz oscilar e acalmar?
- Atividade 4 – O que me faz balançar e parar?

### LIÇÃO 3: AGÊNCIA E AUTONOMIA

- Atividade 5 – Respiração de pétalas
- Atividade 6 – Este é o meu espaço

### LIÇÃO 4: AUTOCOMPAIXÃO E BONDADE

- Atividade 7 – Momento preocupante
- Atividade 8 – Da preocupação à paz

### LIÇÃO 5: FELICIDADE E ALEGRIA

- Atividade 9 – Dança do Sol
- Atividade 10 – Abelhas felizes

É maravilhoso introduzir o mindfulness a crianças através do **JOGO**. Combinamos práticas físicas com histórias, músicas, exercícios de respiração e aprendizagem sobre como exprimir a preocupação. Este pode ser um mecanismo de alívio ( *coping* ) sobre determinada pressão interior que a criança vivencia, especialmente quando experienciam a depressão, a tristeza ou a ansiedade. Após aliviar esta pressão, as crianças podem ser invadidas por felicidade, através da dança do Sol e da prática de abelhas felizes. É muito importante que as crianças aprendam a sentir as várias emoções e não suprimam nada que, a longo-prazo, pode causar um comportamento destrutivo. As crianças podem aprender rapidamente ao **experienciar os opostos**: como se sentem esgotados e como se sentem calmos, preocupados versus tranquilos, preocupados versus felizes. Ao conectar as várias experiências, as crianças têm a





opção de escolher e compreender cada estado, cada sentimento considerando normal e aceitando. Ao dar-lhes esta oportunidade, oferecemos um espaço seguro para aprenderem a autorregular.

Recomendamos a utilização de um **som agradável** (por exemplo, os sinos, a taça Tibetana) para o educador iniciar a lição de cada prática mindfulness. Este som pode ser utilizado pelo educador em qualquer momento para trazer a calma e o foco à sala ou à atividade.

Sugerimos que cada criança tenha o seu colchão (na sua cor favorita) e uma pequena almofada para sentar de forma confortável. Este passo também ajuda as crianças a criarem uma rotina e o hábito da prática física e mindfulness. Quando usarem um colchão em casa, pode evocar esta sensação de calma, de segurança e de paz na criança.

Educadores! Desejamos uma excelente experiência de aprendizagem. Por favor, divirtam-se e explorem o mindfulness para desenvolver a resiliência. Vale a pena! Inspirem-se e ajudem as crianças!



## Lição 1: Saúde física e consciência do corpo

### Introdução

Esta lição inclui dois exercícios de mindfulness: um inclui um conjunto de exercícios físicos com uma história, e o segundo é uma atividade de respiração. Antes de ensinarmos a criança a relaxar, tente focar a sua mente (mindfulness) na respiração. Assim, no início damos um conjunto de exercícios que ajudarão a criança no desenvolvimento físico e psicomotor, alongando os músculos gradualmente para apoiar uma postura correta. Acrescentamos uma história sobre um Coelho chamado JOY que acompanha e mostra as posições. A criança aprenderá as bases do mindfulness que implicam ter **consciência do corpo** e a dirigir a atenção para o seu corpo e para a respiração. A primeira atividade é seguida de vários exercícios de respiração que ajudam a criança a conhecer os primeiros passos para respirar corretamente.

**Os exercícios de respiração** ajudam a focar a atenção no próprio. O objetivo é treinar a consciência passo a passo das emoções e pensamentos para outra coisa (por exemplo, a respiração) que conclui com um efeito de harmonia. Tal ajuda a criança a aprender a dar um passo atrás e regular as suas emoções, ações e pensamentos, eventualmente. Aprender as técnicas corretas de respiração melhora a vitalidade, a saúde e a imunidade. É um grande apoio para as crianças com asma, diabetes, neurose, etc. O controlo da respiração ajuda-os a alcançar a harmonia e o equilíbrio. Crianças nervosas respiram de forma nervosa e se conseguirem ajustar a respiração, encontrarão uma forma fácil de se concentrarem e acalmar.


### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Aprender como direcionar a atenção para o corpo e a respiração.
- Apoiar a vitalidade do corpo, recebendo mais oxigénio e ativamente expirando toxinas e dióxido de carbono.
- Deter uma melhor habilidade de concentração.
- Adotar a postura do corpo correta.
- Melhorar a capacidade pulmonar.
- Melhorar a circulação sanguínea.
- Respirar de forma correta e consciente.
- Aprofundar a respiração gradualmente.
- Compreender a importância da respiração.
- Desempenhar vários exercícios de respiração.
- Criar um mecanismo de *coping* quando enfrentar emoções fortes.



## Atividade 1: Exercício de consciência do corpo com história do coelho JOY

<i>Contexto</i>	Interior/sala com espaço suficiente para movimento. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Colchão para cada criança</li><li>● Almofadas para sentar</li><li>● Sinos para iniciar cada momento mindfulness</li><li>● História e posições em papel</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Storytelling</li><li>● Aprendizagem experiencial</li><li>● Mindfulness</li><li>● Movimentos físicos</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	15'
<b>Introdução à atividade</b> (Duração: 5 min)	O educador prepara os colchões na sala e convida as crianças a trazer os colchões e a colocá-los espalhados, de forma a que cada criança tenha espaço suficiente para esticar os braços. O educador toca um som agradável e explica “Vamos brincar ao <b>MINDFULNESS</b> ”. Será uma nova palavra. “Querem repetir esta palavra nova comigo?” Repetem a palavra e o educador começa a contar a história e pratica cada exercício com as crianças.
<b>Atividade</b> (Duração: 10 min)	 <p>1. Era uma vez um pequeno coelho chamado JOY. Acordou de manhã, espreguiçou-se e esfregou os olhos. Estava com frio e por isso decidiu esticar-se. colocou-se em pé com as pernas um pouco afastadas e começou a esticar os braços enquanto inspirava e expirava.</p>



2. Depois, o JOY sentou-se de pernas cruzadas, colocou as mãos entrelaçadas atrás da cabeça e olhou para o céu. Sorriu para o Sol e expirou. Balançou para um lado enquanto expirava e regressou ao centro com uma inspiração. O JOY gostou muito deste exercício.



3. Ainda sentado, abriu os braços com uma inspiração e bateu palmas em frente ao seu corpo com uma expiração. Que alegria, pensou o JOY!



4. Com uma inspiração, esticou os braços até tocar no céu. Olhou para o céu e imaginou como seria tocar nas nuvens.





*vydal na cestu domů,  
musel si ještě jednou  
odpočinout.*

5. Depois destes exercícios, o JOY ficou um pouco cansado e deitou-se para um breve descanso.



6. Quando recuperou as energias, o JOY ficou com fome. E levantou-se para apanhar as maçãs tão doces que avistou. Esticou-se e conseguiu apanhar maçãs para comer.



	 <p>7. Ficou com a barriga tão pesada que se dobrou e chegou com as mãos aos pés...</p>  <p>8. ...e deitou-se para descansar, pensando no seu belo dia.</p>
<b>Conclusão (Duração: 0 min)</b>	Avançar para a Atividade 2.

## Atividade 2: Variações da respiração mindful

<i>Contexto</i>	Interior / sala. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Colchão para cada criança</li><li>● Almofadas para sentar</li><li>● Sinos para iniciar cada momento mindfulness</li><li>● Barco de papel</li><li>● Esfera de Hoberman (várias)</li><li>● Bolas de algodão (várias)</li><li>● Palhetas (várias)</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Mindfulness</li><li>● Atividade física de forma relaxada</li><li>● Aprendizagem experiencial</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	12'
<b>Introdução à atividade (Duração: 2 min)</b>	Enquanto as crianças estão deitadas depois da primeira atividade, o educador deixa na barriga de cada criança um barco de papel.



<p><b>Atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b></p>	 <p>O educador diz “A vossa barriga é o Oceano e a respiração na barriga é como as ondas. Têm de manter o barco no Oceano. Não o deixem cair. Observem como o barco fica em cima da onda quando inspiram (o educador toca o sino) e fica em baixo quando expiram (o educador toca o sino)”. O educador continua a tocar os sinos em cada inspiração e em cada expiração, dizendo "inspirem, expirem".</p>  <p>Após alguns minutos, o educador convida as crianças “Agora sentem-se sobre os pés de com as pernas cruzadas. Coloquem as mãos na barriga e respire como se a barriga fosse um balão. Imaginem que o balão enche quando inspiram e esvazia quando expiram”.</p>
<p><b>Conclusão (Duração: 5 min)</b></p>	<p>O educador pergunta às crianças:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● O que sentem quando tocam na barriga?</li> <li>● Porque é que respiramos?</li> <li>● O que acontece quando inspiramos? (Demora algum tempo até as crianças aprenderem as palavras e as ações associadas à inspiração e expiração.)</li> <li>● O que acontece quando expiramos?</li> <li>● Como sentem o ar quando inspiram?</li> <li>● Como sentem o ar quando expiram?</li> </ul> <p>No final, o educador diz “Este foi o jogo do mindfulness e todos e todas estiveram muito bem. Mostrem em casa como se joga a este jogo”.</p>
<p><b>Material para exercícios em casa</b></p>	<p>O educador encoraja as crianças a mostrarem em casa a prática de respiração. Podem utilizar palhinhas para práticas de respiração.</p>



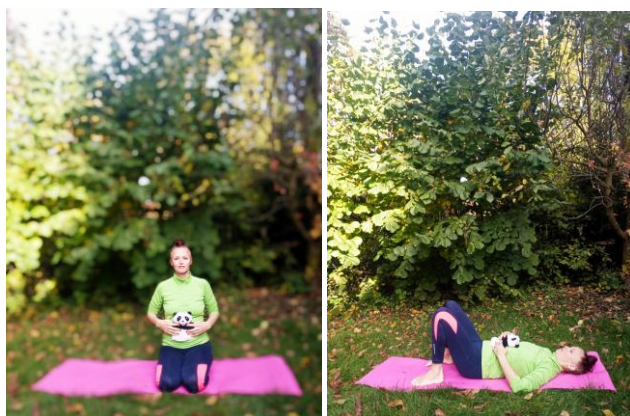
**Metodologia de avaliação**

Durante a lição, o educador observa e avalia:

- A criança consegue ou não se esticar em pé sem baloiçar.
- A criança consegue ou não se inclinar para o lado.
- Qual a flexibilidade.
- Quanto tempo estão concentrados no barco.
- Quão profunda ou breve é a respiração e quanto tempo estão concentrados na respiração (mesmo que por breves momentos).

Após repetir esta lição, o educador pode anotar o progresso da criança. É importante não julgar ou criar expectativas irreais sobre a capacidade física nas posturas ou sobre a concentração na respiração. A habilidade de concentração das crianças está em desenvolvimento, por isso as posturas não têm de ser perfeitas. O importante é que as crianças também se divirtam.

**Variações de técnicas de respiração**



- **Respiração abdominal na posição deitada com um peluche na barriga** – as crianças vão observar o brinquedo. Através da observação, ficam atentos e conscientes sobre a respiração e o movimento do corpo.
- **Utilizar simuladores de respiração** e.g., [Hoberman sphere](https://www.amazon.com/Original-Hoberman-Sphere-Rainbow-Discontinued-manufacturer/dp/B00000JN49) (<https://www.amazon.com/Original-Hoberman-Sphere-Rainbow-Discontinued-manufacturer/dp/B00000JN49>)
- **Respiração com palhinhas, bolas de algodão**, etc.



## Lição 2: SAÚDE MENTAL E EMOCIONAL – CONSCIÊNCIA DA MENTE E DAS EMOÇÕES

### Introdução

O objetivo é aprender a ganhar a consciência sobre o corpo, os pensamentos e as emoções, assim como o seu impacto no seu mundo interno e externo. Esta é uma introdução para reconhecer a diferença entre uma mente agitada versus um estado calmo e relaxado.

Esta lição inclui a demonstração de um globo de neve e de um boneco weeble para explicar como todos nós temos naturalmente muitos pensamentos e emoções. Segue-se um debate e uma experiência com desenho com momentos em que as crianças se sintam angustiados e calmos. A atividade seguinte complementa a primeira e pretende que as crianças experienciem como se sentem quando oscilam ou se sentem instáveis e como se sentem quando estão focadas e calmas. O objetivo é ancorar estas experiências no corpo (primeiro falando/expressando verbalmente, depois desenhando e depois sentindo o seu corpo). Estes exercícios reforçam o sistema nervoso, a atenção e a concentração, a estabilidade corporal e ajudam o desenvolvimento de uma postura saudável.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Compreender a importância da mente, pensamentos e emoções.
- Ter consciência dos pensamentos e emoções fortes.
- Ter consciência de situações que ajudam a acalmar.
- Criar novas estratégias de *coping* para situações difíceis, gradualmente.
- Reconhecer as diferenças entre angústia e calma.
- Treinar a concentração e a consciência.
- Praticar exercícios físicos divertidos que apoiam o equilíbrio.





Atividade 1: O que me faz oscilar e acalmar?	
Contexto	Interior / sala. Ar renovado na sala.
Materiais	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sinos para iniciar momento mindfulness</li><li>● Folhas de papel (A4) divididas por uma linha no meio</li><li>● Lápis de cor</li><li>● Globo de neve</li><li>● Boneco Weeble</li><li>● Roda das emoções impressa em papel</li></ul>
Estratégias pedagógicas	<ul style="list-style-type: none"><li>● Aprendizagem experiencial</li><li>● Técnicas de Mindfulness</li><li>● Debate em grupo</li><li>● Brainstorming</li><li>● Desenho</li></ul>
Currículo RESILIENT PRESCHOOLS	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
Duração	25'
Introdução à atividade (Duração: 2 min)	O educador reúne as crianças em círculo e explica que chegou o momento <b>MINDFULNESS</b> tocando o sino. “Hoje vamos aprender o que acontece na nossa <b>mente</b> (toca na sua cabeça) e com as nossas <b>emoções</b> (toca no centro do seu peito)”.
Atividade (Duração: 20 min)	<p>“Sabem que conseguimos pensar sobre taaaaantas coisas (abana a sua cabeça) e sentir taaaaaantas emoções diferentes. É o que acontece com todos nós e está tudo bem. Mas hoje trouxe dois ajudantes – o Sr. Weeble e a Sra. Globo de Neve”. O educador mostra os brinquedos às crianças. “Por vezes, o Sr. Weeble pensa, pensa e pensa. E vocês sobre o que pensam muito?” Questiona as crianças e ouve as respostas. “Depois de tanto pensar, o Sr. Weeble consegue acalmar-se”. As crianças observam como o weeble consegue parar e não só oscilar. “Veem como está parado? O que vos faz ficar calmos?” Ouve as respostas das crianças. “E a Sra. Globo de Neve parece que sente tantas emoções.” Abana o globo. “Cada floco de neve é uma emoção. Quais são as vossas emoções?” O educador pode dar algumas sugestões de emoções e ouve as respostas das crianças. Sugerimos que utilize a roda das emoções. Ao mesmo tempo que as crianças observam os flocos de neve a parar, o educador diz: “Vejam como depois tudo fica mais calmo com a Sra. Globo de Neve”. No fim, o educador questiona as crianças:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● O que nos faz sentir weeble e a pensar tanto?</li><li>● O que nos faz sentir calmos?</li><li>● O que nos faz sentir... (educador completa com emoção)?</li></ul>



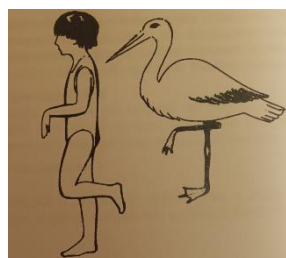
	<ul style="list-style-type: none"><li>● O que me faz sentir tranquilo?</li><li>● O que ajudou a Sra. Globo de Neve a acalmar as emoções? (Ficar parada, fazer uma pausa, esperar de forma calma e paciente)</li></ul> <p>Após as crianças terminarem de responder, o educador aprecia o seu esforço. “Muito boas as vossas respostas! Agora vamos desenhar.” O educador distribui folhas A4 pelas crianças e pede que numa metade da folha desenhem uma situação que os faça pensar muito e na outra metade uma situação que os faça sentir calmos.</p>
<b>Conclusão (Duração: 3 min)</b>	Quando as crianças terminarem o desenho, o educador convida-as para a atividade seguinte, tocando o sino. Enquanto desenham, o educador pode preparar os colchões para a atividade seguinte.

## Atividade 2: O que me faz balançar e parar?

<i>Contexto</i>	Interior / sala. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sinos para iniciar momento mindfulness</li><li>● Imagens impressas das posições</li><li>● Colchões</li><li>● Almofadas para sentar</li><li>● Seixos ou pedras (uma para cada criança e para o educador)</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Atividade física</li><li>● Debate</li><li>● Aprendizagem experiencial</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	23'
<b>Introdução à atividade (Duração: 5 min)</b>	O educador prepara a sala, distribui os colchões de forma a que cada criança tenha espaço para esticar os braços. O educador toca os sinos e explica “Agora vamos praticar como ser o Sr. Weeble”. O educador coloca uma pedra em cima de cada colchão e diz “Esta pedra é o nosso ajudante, ajuda-nos a estar parados.”

**Atividade****(Duração: 12 min)**

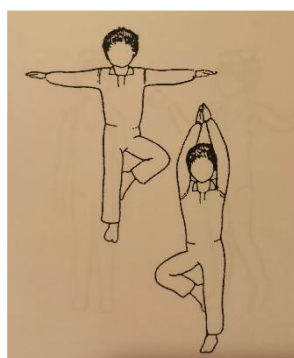
O educador demonstra o exercício Weeble ao estar em pé com as pernas afastadas 50 cm e oscilando o peso do corpo de um pé para o outro. Os braços podem estar esticados ao lado do corpo para ajudar a ganhar estabilidade. “Vamos baloiçar.” Esta prática reforça os músculos dos pés e das pernas, para além de melhorar a estabilidade.



“Agora vamos ser uma cegonha”. Ficam de pé em cima do colchão e colocam o peso do corpo na perna direita, levantando a perna esquerda que dobram para trás. Ao mesmo tempo, dobram o braço esquerdo com o cotovelo colado ao longo do corpo e apontam os dedos da mão para baixo. Tentam manter-se nesta posição 3 seg. O educador encoraja as crianças a estarem focadas na posição “Foquem-se na vossa pedra, ela ajuda-vos a manterem-se parados”. Baixam o braço e a perna esquerda devagar, relaxam e repetem o exercício para o outro lado do corpo. Repetem 3 vezes em cada lado. Beneficia a concentração e o equilíbrio.




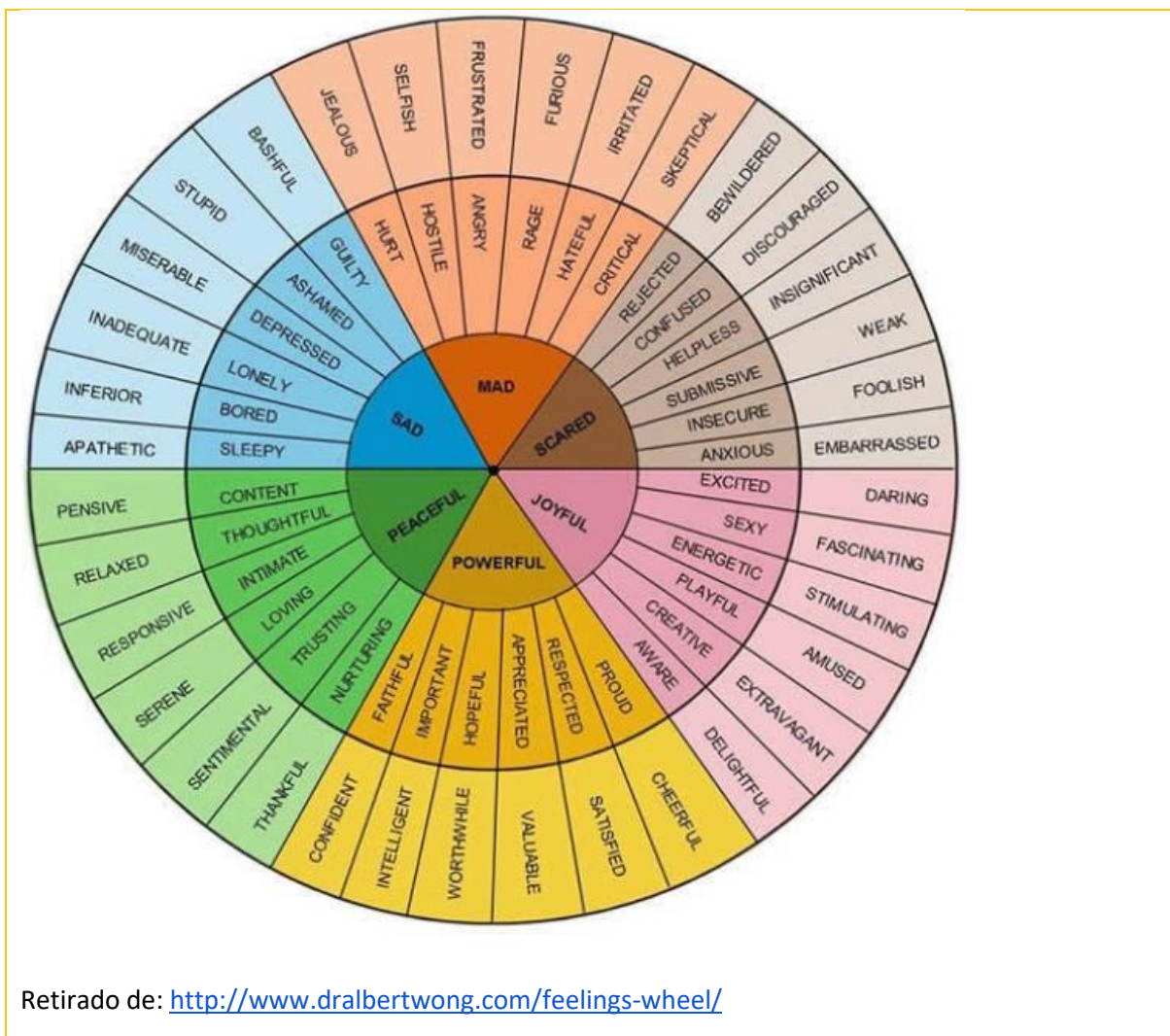
“Vamos voar como um avião!” Levantam a perna direita para trás do corpo, esticam o joelho e inclinam o tronco para a frente, esticando os braços ao lado do corpo. Mantêm as costas direitas. Mais uma vez, olham para a pedra para manter o avião a voar sem oscilar. Repetem o exercício 3 vezes para cada perna. Na última tentativa, o educador pode deixar as crianças experimentarem vários truques do avião e aterragens perigosas. O educador deve garantir que não se aleijam. Beneficia a força muscular e o equilíbrio.



“Vamos ser altos como uma árvore.” De pé no colchão, colocam o peso do corpo no pé direito e dobram a perna esquerda tentando colocar o pé esquerdo abaixo ou acima do joelho da perna direita. O educador pode orientar as crianças para imaginarem que tipo de árvore querem ser. “Agora estiquem os vossos belos ramos.” Esticam os braços lentamente ao lado do corpo ou acima da cabeça. Depois, descem os braços colocando as palmas das mãos em frente ao peito. Repetem para o outro lado do corpo. Beneficia o equilíbrio e a concentração, para além de reforçar os músculos das pernas e dos pés.



<b>Conclusão (Duração: 6 min)</b>	No final, o educador convida as crianças a sentar na almofada de pernas cruzadas e em círculo. O educador expressa que estiveram todos e todas muito bem e pergunta “O que gostaram mais hoje? O que aprenderam sobre a nossa mente e os pensamentos? Que emoções sentiram? Sentiram que estavam concentrados?” Depois de ouvir as respostas, conclui “Estivemos a desenvolver a concentração, sabem o que significa? Quem vos ajudou a concentrar?”
<b>Material para exercícios em casa</b>	Encorajar as crianças a praticar em casa.
<b>Metodologia de avaliação</b>	<p>Durante a implementação das atividades, o educador observa e posteriormente anota:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Como cada criança compreendeu a turbulência de pensamentos e emoções e de que forma ficaram calmos e parados.</li><li>• De que forma a criança manteve-se parada e equilibrada sob uma perna.</li><li>• De que forma a criança conseguiu focar na pedra e manter a concentração.</li></ul> <p>O educador observa e examina o progresso após repetir esta lição.</p>
<b>Exemplos dos brinquedos:</b>	
	
Weeble	Globo de Neve
<b>A roda das emoções:</b>	





## Lição 3: AGÊNCIA E AUTONOMIA

### Introdução:

O objetivo desta lição é conectar a consciência das crianças enquanto seres individuais com o mundo natural que os rodeia. Ao mesmo tempo, procuramos trazer um pouco de natureza ao momento de mindfulness, abrindo e movendo os dedos como uma flor. Adicionalmente, pretendemos direcionar a atenção da criança para o seu espaço pessoal e limites, com a ajuda de um exercício de respiração e um exercício físico. Na segunda atividade, esperamos que as crianças tenham consciência sobre os limites, os seus e dos outros.

### Objetivos

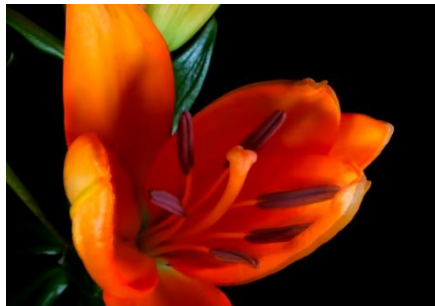
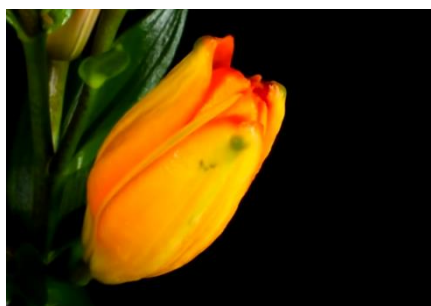
No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Sincronizar o movimento com a respiração, apoiando o desenvolvimento de competências motoras.
- Desenvolver uma estratégia de *coping* para superar o stress e a tensão, aprendendo a ter consciência sobre o presente.
- Experienciar e apreciar a singularidade de cada criança.
- Definir o espaço pessoal e os limites.
- Compreender e respeitar o espaço pessoal dos outros na sala.



<b>Atividade 1: Respiração de pétalas</b>	
<i>Contexto</i>	Interior / sala. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● TV/Monitor, áudio, ligação à internet e ao YouTube: <a href="https://youtu.be/LjCzPp-MK48">https://youtu.be/LjCzPp-MK48</a></li><li>● Imagem de flor impressa</li><li>● Sinos para iniciar o momento mindfulness</li><li>● Colchões e almofadas para todas as crianças</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Partilha em grupo</li><li>● Movimento físico</li><li>● Atividade em equipa</li><li>● Mindfulness</li><li>● Aprendizagem experiencial</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	O educador introduz a prática de mindfulness com o toque do sino. “Hoje vamos praticar mindfulness com uma atividade que se chama Respiração de Pétalas. Sentem-se de forma confortável, de pernas cruzadas ou sobre os calcanhares, coloquem as mãos na barriga e vamos respirar em conjunto 5 vezes”. O educador utiliza a esfera Hoberman para simular a inspiração e a expiração. “Sentem que a vossa barriga está a respirar?” Escuta as respostas das crianças. “Vamos ver um vídeo sobre como as flores florescem e depois copiamos.”
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 15 min)</b>	Todos e todas veem o vídeo: <a href="https://youtu.be/LjCzPp-MK48">https://youtu.be/LjCzPp-MK48</a> Depois de terminar, o educador questiona: “De que falou o vídeo? O que estava a acontecer às flores? Como se sentiram ao ver estas flores? Sentiram-se felizes ou tristes?” (Dar duas opções opostas de emoções ajuda-os quando têm dificuldade em expressar o que sentiram).  O educador escuta as crianças e avança: “Porque precisamos das árvores/plantas? Porque dão oxigénio e sem ele não conseguimos viver. Quando inspiramos entra oxigénio.  “Agora imaginem que os nossos dedos são como pétalas”. O educador mostra a sua mão e a imagem de uma flor que fecha e floresce.





“Unam as pontas dos dedos”. Permitir que as crianças optem por uma das mão. “Sentem como se tocam? É como quando as pétalas estão juntas. Agora, lentamente, deixem que cada pétala (os vossos dedos) abra. Façam muito devagar até abrir.”.

Exemplo do movimento:



“Agora voltem a unir os dedos, inspirem e expirem lentamente enquanto abrem as pétalas.”. Repetir 5 vezes.

“Não se esqueçam da outra mão. Vamos repetir o mesmo com a outra mão”.

“Agora vamos tentar com as duas mãos ao mesmo tempo. Quando inspiramos os dedos abrem e quando expiramos os dedos fecham”. Repetir 5 vezes.

O educador pode alterar a respiração com a abertura e fecho dos dedos. No fim, cada criança pode escolher a opção que quiser.

Esta atividade apoia o desenvolvimento cognitivo e motor e acalma, trazendo a atenção para o momento presente. Este exercício é outra ferramenta para desenvolver estratégias de *coping* saudáveis.

**Conclusão (Duração:  
5 min)**

Depois desta prática, o educador questiona: “Gostaram desta atividade? O que gostaram mais? Sentiram-se calmos? Estavam relaxados ou tensos? (o educador pode mostrar com a postura como seria sentir-se tenso e explica o conceito).





<b>Atividade 2: Este é o meu espaço</b>	
<i>Contexto</i>	Interior / sala. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● TV/Monitor, áudio, ligação à internet e ao YouTube para ver o vídeo: <a href="https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc">https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc</a></li><li>● Sinos para iniciar o momento mindfulness</li><li>● Colchões e almofadas para as crianças</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Partilha em grupo</li><li>● Movimento físico</li><li>● Atividade de equipa</li><li>● Mindfulness</li><li>● Aprendizagem experiencial</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	15'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 4 min)</b>	O educador introduz a prática de mindfulness tocando o sino e explica “Todas as crianças são bem-vindas com a sua beleza e características únicas e cada um de nós tem de ser respeitado como somos, tendo o direito de estar aqui”. O educador explica que cada um tem o seu corpo e o espaço ao redor deve também ser respeitado.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 7 min)</b>	<p>O educador mostra o vídeo e.g.: <a href="https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc">https://youtu.be/V3yCGb9m_Oc</a> sobre o espaço pessoal.</p> <p>Depois de terminar o vídeo, o educador encoraja as crianças a ficarem de pé no colchão com espaço à sua volta para não tocar em ninguém. “Vamos explorar o nosso espaço! Inspirem e levantem os braços e baixem os braços quando expirarem. Explore o espaço à vossa volta com os dedos, as mãos, os braços. Como se tocassem no ar.”</p> <p>A atividade continua na mesma posição, mas agitando os braços à volta do corpo. “Este é o meu espaço” dizem todos e todas. Quando pararem de mover, as crianças podem bater com os pés no chão e sentir o seu poder.</p> <p>O propósito deste exercício é experienciar o espaço pessoal e os limites, com a ajuda de movimento físico e da respiração.</p>
<b>Conclusão (Duração: 4 min)</b>	No final, o educador pode pedir às crianças para expressarem o que sentiram com o exercício.



	<p>O educador explica ainda que as crianças podem pedir que se afastem se essa pessoa não respeita o seu espaço e por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Toca no seu corpo e não gostamos</li><li>● Fica muito próximo e não gostamos</li><li>● Quer brincar mas não queremos brincar</li></ul> <p>O educador pode questionar: “O que podem dizer quando alguém está muito próximo de vocês e querem ter mais espaço? Ou se alguém toca no vosso corpo e vocês não gostam? Ou se alguém quer brincar mas vocês não querem brincar?” O educador escuta as respostas, direcionado as respostas para a opção de dizerem não a essa pessoa.</p>
<b>Material para exercícios em casa</b>	<p>O educador encoraja as crianças para praticarem a respiração de pétalas quando se sentem frustrados ou chateados. O educador pode perguntar se alguém experimentou em casa.</p>
<b>Metodologia de avaliação</b>	<p>O educador observa e anota:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Qual a mão que as crianças escolheram para fazer de flor</li><li>● Quão fácil ou difícil foi o exercício</li><li>● Quanto tempo mantêm a atenção ao movimento dos dedos</li><li>● Como é que as crianças perceberam o espaço pessoal e o dos outros</li><li>● Quão fácil ou difícil é respeitar o espaço dos outros e o seu espaço</li></ul> <p>Quando repetir esta lição, o educador observa o progresso nas crianças.</p>

## Lição 4: AUTOCOMPAIXÃO E BONDADÉ

### Introdução:

Com esta lição, podem criar um espaço de compaixão para gerir as emoções mais difíceis de expressar pelas crianças. Podem criar o ‘Momento da Preocupação’ e dar às crianças a oportunidade de falar sobre o que as preocupa. Esta partilha pode reduzir a tristeza, ansiedade e depressão. Não só aprendem a partilhar como aprendem a aceitar sentimentos difíceis, promovendo a autocompaixão que ativa mecanismos de *coping*. Esta atividade inclui o desenho de um espaço seguro e a criação de um na sala onde as crianças podem recorrer.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Expressar preocupações
- Criar vocabulário ligado a emoções e necessidades
- Aceitar e reconhecer que as emoções difíceis são normais e todos se preocupam



- Reconhecer que precisamos de suavizar as emoções difíceis com compaixão
- Criar um espaço seguro onde as crianças possam recorrer e acalmar
- Criar estratégias de *coping* para lidar com emoções fortes como o medo, a ansiedade, etc.
- Autorregular
- Ser consciente de como acalmar as preocupações

“Warm  
atividade

up”

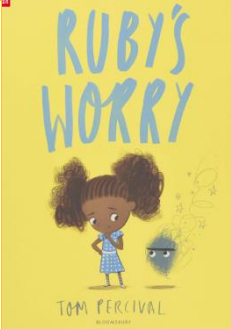
O educador introduz o momento mindfulness tocando o sino e coloca as crianças em círculo. “Vamos começar com algumas respirações pela barriga. Podem sentar-se de pernas cruzadas ou sobre os calcanhares, juntar as mãos à barriga e começar a respirar, trazendo a barriga para fora e para dentro. A barriga incha quando inspiram e desincha quando expiram”. Repetir 3 vezes.

As crianças podem praticar a respiração com o seu brinquedo favorito na barriga.





## Atividade 1: Momento preocupante

<i>Contexto</i>	Interior / sala. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● TV/Monitor, áudio, ligação à internet e ao YouTube para o vídeo: <a href="https://youtu.be/VCyiiHI2SJU">https://youtu.be/VCyiiHI2SJU</a></li><li>● Ou usar o livro 'Ruby's Worry' de Tom Percival</li><li>● Lista de emoções impressa</li><li>● Lista de necessidades impressa</li><li>● Sinos para iniciar momento mindfulness</li><li>● Colchões e almofadas para as crianças</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Storytelling</li><li>● Mindfulness</li><li>● Partilha</li><li>● Debate em grupo</li><li>● Autorreflexão</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	27'
<b>Introdução à atividade</b> (Duração: 4 min)	 <p>Visualizam o vídeo baseado no livro 'Ruby's Worry' de Tom Percival: <a href="https://youtu.be/VCyiiHI2SJU">https://youtu.be/VCyiiHI2SJU</a> ou o educador lê o livro.</p>
<b>Atividade</b> (Duração: 15 min)	Depois do vídeo terminar, o educador questiona: <ul style="list-style-type: none"><li>● De que falava o vídeo?</li><li>● O que estava atrás do Ruby?</li><li>● O que é uma preocupação?</li><li>● Porque a preocupação aumentava?</li><li>● Como ficou pequena?</li><li>● Como se sentiram?</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sentiram-se felizes ou tristes? (ao dar duas opções opostas de emoções ajuda as crianças com dificuldade em expressar os sentimentos).</li><li>● Sentiram-se com esperança? (Agora entendem melhor o que sentem e o que fazer) Ou sem esperança? (Não sabem o que fazer).</li></ul> <p>O importante é fazer com que as crianças entendam, de forma simples, o que é a preocupação e como é sentirem o oposto.</p> <p>O educador pede para as crianças partilharem o que as preocupa. Cada um na sua vez, partilha. O papel do educador é explicar que todas as emoções são corretas e apropriadas.</p> <p>Por exemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Criança: “Preocupo-me com o meu irmão porque está doente”.</li><li>● Educador: “Entendo que te sintas triste e preocupado com o teu irmão”.</li><li>● O educador permite que a criança complete se quiser. E mais uma vez, o educador repete as emoções descritas pela criança. Assim, a criança sente que foi ouvida e compreendida, sentindo-se Segura e calma. O educador pode acrescentar emoções para descrever como a criança se sente. Desta forma, a criança liga o que ouve com o que sente e aprende novo vocabulário para exprimir emoções.</li></ul> <p><b>O educador não tenta corrigir as situações ou resolver os problemas.</b> O educador usa a escala de emoções e necessidades (ver nas Referências para esta lição).</p>
<p><b>Conclusão (Duração: 8 min)</b></p>	<p>No final, o educador escolhe a situação de uma criança e pergunta à mesma qual a solução para suavizar a sua preocupação. Por exemplo, o educador pergunta:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● O que achas que ajudaria nesta situação?</li><li>● O que achas que é preciso neste momento?</li><li>● O educador pode oferecer algumas necessidades para a criança escolher. “Achas que é preciso esta ou aquela?”</li></ul>



<b>Atividade 2: Da preocupação à paz</b>	
<i>Contexto</i>	Interior / sala. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Sinos para iniciar momento mindfulness</li><li>● Folhas de papel (A4)</li><li>● Lápis de cor</li><li>● Autocolantes</li><li>● Items para criar um espaço seguro (e.g, mantas, almofadas, luzes, brinquedos)</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Atividade artística</li><li>● Partilha em grupo</li><li>● Debate em grupo</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	32'
<b>Introdução à atividade (Duração: 5 min)</b>	As crianças já têm uma ideia sobre o significado de preocupação. O educador diz “Agora vamos desenhar um espaço mágico, onde nos sentimos tão amados, seguros e calmos”. O educador convida as crianças a desenharem este espaço mágico.
<b>Atividade (Duração: 20 min)</b>	<p>Será como a sua ‘bolha’ de segurança, onde podem esconder se não se sentirem tão bem. As crianças desenham e indica onde colocariam tudo o que os faz sentir amados e bondosos (fadas, brinquedos, animais, mantas, etc.). Devem incluir-se no desenho e desenhar tudo ou colar autocolantes com os elementos.</p> <p>O educador explica às crianças que podem usar este desenho para quando quiserem sentir amor e segurança, em vez de preocupação e tristeza. Podem olhar para o desenho e imaginar que estão no espaço.</p> <p>Ao mesmo tempo, o educador <b>cria um espaço seguro na sala</b> onde as crianças podem ir quando não se sentirem tão bem. Recomendamos incluir mantas fofas para evocar o sentimento de segurança. As crianças podem participar nesta criação.</p>
<b>Conclusão (Duração: 7 min)</b>	No final, as crianças reúnem-se em círculo próximas do espaço seguro e mostram o que desenharam. Depois de partilharem, o educador explica às crianças como funciona este espaço e que podem levar o seu desenho para o espaço quando se sentirem tristes ou ansiosos.



<b>Material para exercícios em casa</b>	O educador envia para os tutores um email com informação sobre as atividades mindfulness e recomenda que vejam o vídeo de <b>Jayneen Sanders</b> : <a href="https://www.youtube.com/watch?v=YG23ZVL515A">https://www.youtube.com/watch?v=YG23ZVL515A</a>
<b>Metodologia de avaliação</b>	O educador observa e anota no fim da lição: <ul style="list-style-type: none"><li>• Como é que as crianças compreenderam o que é a preocupação</li><li>• Como exprimiram o que sentiam</li><li>• Como compreenderam o que é uma necessidade</li><li>• Após repetir esta lição – como evolui o vocabulário de emoções e necessidades</li></ul> Quando repetir esta lição, o educador observa o progresso nas crianças.

## Lição 5: FELICIDADE E ALEGRIA

### Introdução:

Esta lição inclui música, canto, sons e movimento físico para as crianças conectarem e exprimirem alegria e felicidade. Ambas as atividades conectam as crianças à natureza, o que os ajuda a apreciar e a protegê-la.

A primeira atividade – Dança do Sol – é uma sequência inspirada na prática de yoga e realizada ao som de música. As crianças alongam o seu corpo de forma a aumentar a sua consciência sobre o mesmo e a libertar tensão. Também alongam os músculos, beneficiando o desenvolvimento saudável da postura. Segue-se a atividade Abelhas felizes, produzindo o som das abelhas para criar uma atmosfera divertida na sala, para além de beneficiar a saúde das crianças: o eco do zumbido nas suas cabeças melhora a concentração e acalma.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Conectar com sentimentos de felicidade e alegria devido ao movimento e ao canto
- Apoiar a concentração e a consciência
- Apreciar a natureza, o Sol e o dia
- Experimentar a consciência corporal
- Reforçar as áreas físicas que impactam na experiência mental e emocional
- Apoiar a resiliência
- Aprofundar a respiração
- Melhorar a capacidade pulmonar
- Melhorar a circulação sanguínea



- Encontrar a calma
- Aumentar a concentração e o foco
- Relaxar o sistema nervoso
- Ativar o cérebro

### Atividade 1: Dança do Sol

<i>Contexto</i>	Interior / sala. Ar renovado na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Colchões e almofadas para todas as crianças</li><li>● Sino para iniciar momento mindfulness</li><li>● TV/Monitor, áudio, ligação à internet e ao YouTube para o vídeo: <a href="https://youtu.be/ODXMcOWaPws">https://youtu.be/ODXMcOWaPws</a></li><li>● Imprimir a letra da música Dança do Sol</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Movimento físico</li><li>● Mindfulness</li><li>● Respiração</li><li>● Música</li><li>● Aprendizagem experiencial</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 1. Resiliência e Mindfulness
<i>Duração</i>	15'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	<p>O educador introduz o momento mindfulness tocando o sino e cada criança pode ir para cima do seu colchão que está colocado de forma a cada criança ter espaço para esticar os braços ao lado. O educador começa por explicar que hoje é um novo dia e que o Sol brilha e aquece-nos. Se o Sol estiver escondido, o educador pede às crianças para convidarem o Sol a aparecer.</p> <p>"O Sol está Escondido ou não?"</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● "Não está escondido?" - "Então temos de fazer a dança do Sol e cantar para ele porque nos oferece luz e calor.</li><li>● "Está escondido?" - "Então temos de dançar e cantar para ele aparecer e continuar a oferecer-nos luz e calor".</li></ul>
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 10 min)</b>	O educador inicia o vídeo 'Dance for the sun' de Kirey Willey: <a href="https://youtu.be/ODXMcOWaPws">https://youtu.be/ODXMcOWaPws</a>







O educador mostra as posições individuais e encoraja as crianças a copiarem. Passo a passo, as crianças aprendem a música e as posições.



1. Com os braços levantados a saudar o Sol e a baloiçar de uma perna para a outra, olham para cima e cantam:

Saudação ao Sol, Dança para o Sol,

Saudação ao Sol, Dança para o Sol,

Saudação ao Sol, Dança para o Sol,

Eu posso fazer isso,

Tu podes fazer isso,

Podemos fazer uma Saudação ao Sol!

Saudação ao Sol, Dança para o Sol,

Saudação ao Sol, Dança para o Sol,

Saudação ao Sol, Dança para o Sol,

Eu posso fazer isso,

Tu podes fazer isso,

Podemos fazer uma Saudação ao Sol!



2. Colocam-se numa ponta do colchão e esticam os braços acima da cabeça. Cantam:

Estende-te alta, para o sol



3. Dobram-se e chegam com as mãos aos pés. Cantam:

Fica lá em baixo, a despertar os dedos dos pés



4. Cantam e fazem:

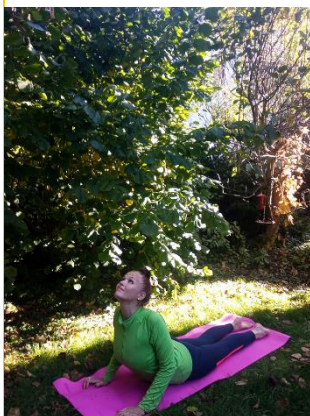
Pés a saltar, como um sapo



5. Nesta posição de tensão, o abdómen está no chão. E cantam:

Barriga no chão, como uma cobra

Olha para o Sol



6. Esticam os braços e as pernas fazendo um triângulo com o chão. E cantam:

Agora cão para baixo.

E respira

E respira





7. Cantam e fazem:

Pés a saltar, como um sapo



8. Cantam e fazem:

Fica lá em baixo, a despertar os dedos dos pés

9. Cantam e fazem:

Estende-te alta, para o sol

Pose da montanha

Repetem as posições e a música.



**Conclusão (Duração:  
0 min)**

Avançar para a atividade das Abelhas Felizes.



## Atividade 2: Abelhas felizes

Esta atividade implica produzir o som do zumbido para ativar o cérebro, a concentração e ter um efeito de calma, para além de criar um ambiente divertido na sala.

### Contexto

Interior / sala. Ar renovado na sala.

### Materiais

- Colchões e almofadas para todas as crianças
- Sino para iniciar momento mindfulness

### Estratégias pedagógicas

- Mindfulness
- Debate e partilha em grupo
- Respiração
- Aprendizagem experiencial

### Currículo RESILIENT PRESCHOOLS

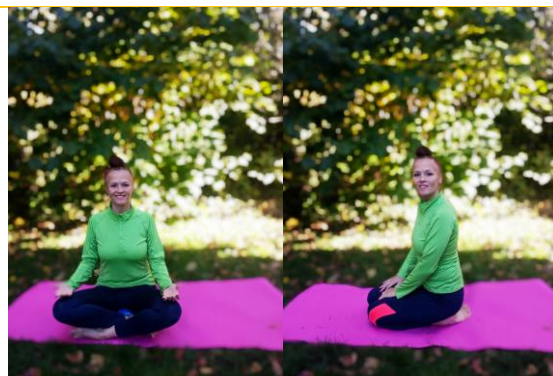
Módulo 1. Resiliência e Mindfulness

### Duração

13'

### Introdução à atividade

(Duração: 3 min)



“Vamos brincar às abelhas felizes. Sentem-se de pernas cruzadas ou sobre os calcanhares”.

### Atividade

(Duração: 5 min)



1. “Mostrem os vossos dedos indicadores”.
2. “Coloquem os vossos dedos indicadores em cada orelha e comecem a fazer o som do zumbido enquanto expiram. Vamos repetir 10 vezes”. O educador conta.

"Agora vamos tirar os dedos das orelhas e colocar as mãos nas pernas. Fechem os olhos e inspirem e expirem 3 vezes".





	"Abram os olhos, juntem as palmas das mãos em frente ao peito e esfreguem-nas até ficarem bem quentes. Agora coloquem as palmas das mãos na cara e a tapar os olhos. E podem tirar as mãos da cara".
<b>Conclusão (Duração: 5 min)</b>	"Esta foi a atividade das abelhas felizes. Gostaram?" O educador questiona porque é que as abelhas são importantes e escuta a partilha.  "O que gostaram mais da dança do Sol e das abelhas felizes?"
<b>Material para exercícios em casa</b>	O educador encoraja as crianças a explicarem aos tutores a dança do Sol e a atividade das abelhas felizes. O educador pode enviar um email para os tutores com a música para cantarem em casa.
<b>Metodologia de avaliação</b>	During a lição, O educador observa e avalia: <ul style="list-style-type: none"><li>● A criança pode ou não alongar o corpo e estar em equilíbrio</li><li>● Quão bem conseguem coordenar os movimentos</li><li>● Conseguem ficar focados enquanto fazem o zumbido</li><li>● Divertem-se e gostam</li></ul> Quando repetir esta lição, o educador observa o progresso nas crianças. É importante não julgar ou ter expetativas irreais sobre as posturas e a duração do foco. A habilidade das crianças para estarem concentradas está em desenvolvimento, o mais importante é que se divirtam.



## Referências

Australian Association of Yoga in Daily Life. (n. d.). Yoga for Children.

Center for Nonviolent Communication (2005). <https://www.cnvc.org/training/resource/feelings-inventory>

Center for Nonviolent Communication (2005). <https://www.cnvc.org/training/resource/needs-inventory>

How to make a paper boat Easy to make. [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=cRzyHskrQb4>

Mindfulness in school. Paws-b training. (n. d.) Retrieved from: <https://mindfulnessinschools.org>

National Geographic (2004). Time-Lapse: Watch Flowers Bloom Before Your Eyes - Short Film Showcase. [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/LjCzPp-MK48>

Nonviolent Communication with kids: 5-minute kickstart (2017). [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/sPxDB26nbss>

Paramhans Svámí Mahéšvarananda (2014). Jóga v denním životě pro děti a mládež. Mladá fronta

Percival, T. (2018). Ruby's worry. Bloomsbury

Ruby Finds a Worry by Tom Percival Ruby's Worry (2020). [Vídeo]. YouTube. <https://youtu.be/VCyiiHI2SJU>

Samsung Kids the Personal Space Song (2020). [Vídeo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=V3yCGb9m\\_Oc](https://www.youtube.com/watch?v=V3yCGb9m_Oc)

The Worrysaurus read by Rachel Bright (2020). [Vídeo]. YouTube. [https://www.youtube.com/watch?v=GYV\\_o9Uj2jc](https://www.youtube.com/watch?v=GYV_o9Uj2jc)



## Módulo 2. Carácter e Valores

### Introdução

A **força de carácter** pode ser definida traços positivos, refletidos nos pensamentos, sentimentos e comportamentos. Existem em diferentes níveis e podem ser medidos como traços individuais que nos distinguem (Peterson & Seligman, 2004). “**Carácter e Qualidades**” é o nome de um livro escrito por Christopher Peterson e Martin Seligman e considerado um dos pilares da Psicologia Positiva. Peterson e Seligman (2004) desenvolveram uma lista de traços de carácter – forças e ferramentas de avaliação para identificar determinados traços nas pessoas. A lista mais conhecida e que funciona como um bom exemplo é a **Valores em Ação (VIA) - classificação**.

No que toca à educação, e especialmente à educação pré-escolar, **desenvolver um carácter forte desde os primeiros anos de vida é crucial**. O período de primeira infância é crítico para as crianças e oferece muitas oportunidades de desenvolvimento das suas competências físicas, cognitivas, emocionais e sociais, que no seu conjunto constituirão uma fundação sólida para o seu desenvolvimento ao longo da vida (Ross et al., 1999).

Os objetivos da educação para um carácter forte e os objetivos da educação escolar são paralelos. O objetivo de um educador é sempre baseado na intenção de apoiar o aluno ou a aluna a florescer, alcançando o máximo do seu potencial numa vida feliz e significativa. A identificação das forças de carácter e dos valores é muito importante para todos os indivíduos se desenvolverem e esta abordagem e orientação desde a infância permite que as crianças encontrem as suas forças que potenciam o seu desenvolvimento.

As crianças de todas as idades podem beneficiar de um foco concreto na construção das forças de carácter e dos valores, tal como sugere a investigação desta área para a educação pré-escolar:

- **Permite que as crianças abracem a educação com mais entusiasmo**
- **As crianças ficam mais disponíveis para a mudança**
- **As crianças ficam mais recetivas para adquirir novos conhecimento**
- **Protege as crianças de futuros problemas de saúde mental**



- Melhora as capacidades das crianças para crescerem e alcançarem os seus objetivos
- Multiplica as oportunidades de interações positivas
- Aumenta o envolvimento positivo com a escola da vida
- Eleva a felicidade e satisfação geral
- Melhora o desempenho escolar em termos gerais

O objetivo deste módulo é disponibilizar um conjunto de atividades que os educadores de educação pré-escolar possam incorporar no currículo e, assim, apoiar as crianças na identificação e promoção de forças de carácter; uma prática que será basilar para o bem-estar e desenvolvimento das crianças.

Em seguida, encontram o conteúdo do Módulo 2. Cada valor é explorado numa lição. Cada lição inclui uma ou duas atividades. É importante notar que a prática aperfeiçoa e quanto mais vezes os educadores levarem para a sala estas noções, melhores os resultados.

As seguintes atividades podem ser utilizadas tal como apresentadas, individualmente ou combinadas.

#### **LIÇÃO 1: SABEDORIA & CONHECIMENTO** ☞ Foco na ‘Criatividade’

- Atividade 1: Uma pantomina pouco usual
- Atividade 2: Testes ilustrados

#### **LIÇÃO 2: CORAGEM** ☞ Foco na ‘Honestidade’

- Atividade 3: Bingo da Honestidade

#### **LIÇÃO 3: HUMANIDADE** ☞ Foco na ‘Bondade’

- Atividade 4: A árvore da bondade
- Atividade 5: Histórias sobre como podemos ajudar

#### **LIÇÃO 4: HUMANIDADE** ☞ Foco no ‘Amor’

- Atividade 6: Um Vídeo especial para alguém importante!

#### **LIÇÃO 5: JUSTIÇA** ☞ Foco na ‘Imparcialidade’

- Atividade 7: Tratamento justo

#### **LIÇÃO 6: JUSTIÇA** ☞ Foco no ‘Trabalho em equipa’

- Atividade 8: Caminhada da confiança





**LIÇÃO 7: TEMPERAMENTO** ☑ **Foco no ‘Perdão’**

- Atividade 9: Storytelling “O rapaz invisível”
- Atividade 10: Storytelling “O rapaz invisível” (com pais)

**LIÇÃO 8: TRANSCENDÊNCIA** ☑ **Foco no ‘Humor’**

- Atividade 11: Tempos divertidos

Convidamos os educadores para agarrarem esta oportunidade e autorrefletirem sobre o seu conhecimento relativamente aos tópicos abordados. Pode ser uma inspiração para os adultos identificarem ou melhorarem as suas práticas de desenvolvimento do carácter e dos valores. As atividades podem ser ainda realizadas com as famílias ou com os membros das escolas. Como escola, é importante que todos e todas tenham esta consciência e a coragem para abraçarem os valores aqui explorados, ajudando a equipa de trabalho em escola de forma honesta e justa.

*Desejamos a todos os educadores, peritos, tutores e crianças uma excelente jornada para autodescobrirem e criarem uma ligação significativa com os pares!*



## Lição 1: SABEDORIA & CONHECIMENTO ? Foco na 'Criatividade'

### Introdução:

Esta lição inclui duas atividades que pretendem encorajar crianças do pré-escolar para desenvolver a sua criatividade. O objetivo global desta lição é expandir o pensamento das crianças de forma inovadora e produtiva para atuar ou expressar noções. Na primeira atividade, as crianças podem pensar e refletir sobre o uso de objetos comuns que encontram ao seu redor, encontrando novas formas de os utilizar. Esta abordagem fará com que as crianças entendam a importância em pensar fora da caixa e desenvolver o seu pensamento crítico em como utilizar algo mesmo que o foco da utilização seja específico e predeterminado. Na segunda atividade, as crianças aplicarão o seu pensamento criativo na prática, desenhando de forma criativa determinadas formas.







### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Refletir sobre o uso de um objeto comum
- Debater e identificar formas alternativas para utilizar um objeto comum
- Usar um objeto de forma alternativa e criativa
- Refletir e comentar sobre formas possíveis de redesenhar criativamente uma forma
- Redesenhar e representar uma forma usando várias técnicas criativas
- Refletir sobre como se inspiraram para produzir a criação

### "Warm-up" atividade

O educador e as crianças brincam ao jogo 'encontra um objeto comum'. As crianças estão sentadas em grupo e em círculo e um chapéu mágico passa de criança em criança até a música parar. A criança que tem o chapéu levanta-se e encontra um objeto comum na sala. Cada vez que uma criança traz um objeto para o círculo, este é colocado num cesto e tem de dizer o nome do objeto utilizando um movimento criativo, uma frase criativa ou uma expressão facial criativa. Os objetos colecionados são utilizados nas atividades seguintes.

<b>Atividade 1: Uma pantomina pouco usual</b>	
<i>Contexto</i>	Na sala. Grupo em círculo.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>As imagens seguintes impressas em folhas A4.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">     </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 10px;">   </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>Os objetos colecionados.</li> <li>Folhas de papel e lápis.</li> <li>Quadro branco.</li> </ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Debate em grupo</li> <li>Apresentação individual</li> <li>Role-play</li> </ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 2: Carácter e Valores
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	<p>O educador coloca no chão as imagens de objetos que mostram várias formas de reutilizar pneus de carros. Dá algum tempo às crianças para as observar e questiona-as:</p> <p>à "Qual o objeto comum que veem nas imagens?"</p> <p>"De que forma esse objeto foi reutilizado em cada caso?"</p> <p>"Qual a forma que gostaram mais e porquê?"</p> <p>Nesta partilha, as crianças são introduzidas à ideia de que existem formas alternativas de usar um objeto comum e são convidadas a partilhas as ideias sobre as imagens que observam.</p>
<b>Atividade</b>	As crianças estão sentadas em círculo e cada vez que a música para a criança que tem o chapéu vai buscar um objeto. A criança tem de dizer o



<b>(Duração: 12 min)</b>	nome do objeto e depois tem 3 minutos para pensar e encontrar uma forma diferente para usar o objeto. Durante os 3 minutos, as outras crianças trabalham individualmente e escrevem ou desenharam as formas alternativas que pensaram para usar o objeto. A criança que tem o objeto partilha a sua ideia com gestos e as outras crianças têm de adivinhar.
<b>Conclusão (Duração: 3 min)</b>	No final, as outras crianças partilham as formas que pensaram para usar o objeto e, em grupo, debatem as diferentes ideias.



<b>Atividade 2: Testes ilustrados</b>	
<b>Contexto</b>	Na sala. Trabalho em grupo ou individual.
<b>Materiais</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Imprimir as imagens em folhas A4</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>● Exemplos para imprimir em folhas A4</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>● Lápis de cor</li><li>● Vídeo sobre como transformar um círculo num peixe (<a href="https://youtu.be/RRRcVFUya24">https://youtu.be/RRRcVFUya24</a>)</li><li>● Projetor</li></ul>
<b>Estratégias pedagógicas</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Atividade de equipa</li><li>● Aprendizagem experiencial</li></ul>
<b>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</b>	Módulo 2: Carácter e Valores
<b>Duração</b>	20'
<b>Introdução à atividade (Duração: 3 min)</b>	à As crianças visualizam o vídeo. O educador abre o espaço para um breve debate sobre o que viram no vídeo e como, passo-a-passo, podem transformar um círculo num peixe, usando a imaginação.
<b>Atividade (Duração: 15 min)</b>	As crianças iniciam uma atividade similar, na qual têm de pensar em formas de criar diferentes representações com a mesma forma (i.e. círculo, quadrado, linhas, etc.). O educador dá um exemplo para ajudar as crianças a compreender o objetivo da atividade. As crianças podem ser divididas em 3 grupos e cada grupo trabalha com uma forma, transformando a respetiva forma em algo diferente. As crianças têm algum tempo para trabalhar no pedido e depois apresentam o seu trabalho.



<b>Conclusão</b>  <b>(Duração: 2 min)</b>	<p>Abre-se um momento para debate sobre as várias criações e em que é que se inspiraram. O educador encoraja o debate colocando as seguintes questões: “Como começaram o trabalho?”, “Quais os passos que seguiram?”, “Dos exemplos que partilharam qual o que acharam mais criativo?”, “Como o trabalho pode ser melhorado para ser mais criativo?”</p>
<b>Material para exercícios em casa</b>	<p>As crianças trabalham em casa identificando um objeto e pedindo ajuda aos adultos para pensar em ideias alternativas de utilização do objeto. Podem apresentar a ideia de várias formas:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Desenho</li> <li>Fotografia ou vídeo</li> <li>Apresentação em direto</li> </ol>
<b>Metodologia de avaliação</b>	<p>Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota sobre:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Envolvimento da criança para identificar formas alternativas de usar um objeto</li> <li>– Cada criança encontrou mais que uma forma alternativa de usar um objeto</li> <li>– Cada criança inspirou-se e usou a criatividade para transformar algo noutra coisa</li> <li>– Participação no trabalho em grupo e cooperação</li> </ul>

## Lição 2: TEMPERAMENTO ☑ Foco no ‘Perdão’

### Introdução:

Esta lição inclui duas atividades focadas no perdão como valor a desenvolver com crianças do pré-escolar. O objetivo global é informar as crianças sobre a importância de perdoar, partilhando que todos nós cometemos erros ou magoamos os outros e todos nós devemos pedir desculpa. Na primeira atividade, as crianças terão de pensar e refletir sobre diferentes comportamentos (bons ou maus) e identificar os que podem fazer alguém tristes. Na segunda atividade, as crianças terão de falar sobre a importância de perdoar e de como isso afeta a nossa vida e as relações com os outros.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Refletir sobre o termo ‘invisível’, relativamente ao sentimento
- Identificar as ações e os comportamentos que fazem alguém triste ou sentir-se invisível
- Debater sobre a importância do perdão
- Explicar porque é importante perdoar



- Desenvolver empatia
- Identificar e compreender os sentimentos dos outros
- Refletir nas suas ações ou comportamentos

**“Warm-up”  
atividade**

As crianças recebem partes da capa do livro ‘O rapaz invisível’ e é-lhes pedido para construir a capa como um puzzle. Este trabalho é realizado colaborativamente. Assim que o puzzle está concluído, o educador questiona sobre o que veem na capa e o que significa.

**Atividade 1: O que significa invisível?**

<i>Contexto</i>	Na sala. Trabalho individual.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Livro ‘O rapaz invisível’</li> <li>● Quadro branco</li> <li>● Folhas de papel, lápis de cor, etc.</li> </ul> 
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Debate</li> <li>● Brainstorming</li> </ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 2: Carácter e Valores
<i>Duração</i>	20’
<b>Introdução atividade (Duração: 4 min)</b>	à O educador mostra às crianças a capa do livro e lê o título, questionando “Quando é que alguém se pode sentir invisível?” Escuta as respostas das crianças, orientando as suas respostas para comportamentos ou ações que possam fazer com que alguém se sinta invisível.
<b>Atividade (Duração: 12 min)</b>	As ideias são escritas no Quadro pelo educador. Depois do debate, cada criança desenha um comportamento mau ou errado que faz com que alguém se sinta invisível. Cada criança apresenta o seu desenho e são expostos para concordarem sobre quais os comportamentos que devem evitar.



<b>Conclusão (Duração: 4 min)</b>	De acordo com o resultado final sobre comportamentos a evitar, o educador conclui recordando as crianças sobre os comportamentos que estão na lista desenhada.
-----------------------------------	--

<b>Atividade 2: Storytelling “O rapaz invisível”</b>	
<i>Contexto</i>	Na sala. Individual ou em grupo.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Livro ‘O rapaz invisível’ ou a narração da história <a href="https://www.youtube.com/watch?v=cNHc2XCultQ">https://www.youtube.com/watch?v=cNHc2XCultQ</a></li> </ul> 
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Role-play</li> <li>• Trabalho em equipa</li> <li>• Cenário</li> </ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 2: Carácter e Valores
<i>Duração</i>	20’
<b>Introdução atividade (Duração: 5 min)</b>	à O educador inicia contando a história do livro e para em vários momentos perguntando às crianças o que acham que vai acontecer.
<b>Atividade (Duração: 13 min)</b>	Após contar a história, as crianças trabalham em pequenos grupos para ~representarem a cena que mais gostaram na história, mas mudando-a para terem a certeza de que o rapaz não se sentirá invisível. Por outras palavras, as crianças têm de mudar a história para que o rapaz se sinta visível e feliz. Durante a sua performance, as crianças têm de destacar a importância do perdão e pedir desculpa pelo comportamento errado.
<b>Conclusão (Duração: 2 min)</b>	Em grupo, debatem com o educador sobre as mensagens importantes da história, concluindo com a importância do perdão e da atenção sobre como o outro se sente, incluindo para que ninguém se sinta marginalizado.





<b>Material para exercícios em casa</b>	Com base na história, as crianças podem criar um poster em casa como tema 'Ninguém se deve sentir invisível'. As crianças têm de contar a história em casa e falar sobre os comportamentos a evitar para depois criarem o poster.
<b>Metodologia de avaliação</b>	Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota: <ul style="list-style-type: none"><li>- Como é que cada criança identificou e separou os comportamentos bons e os maus</li><li>- Como é que cada criança explicou porque é importante perdoar</li><li>- Como é que cada criança descreveu os sentimentos de quem se sente invisível</li><li>- Como é que cada criança compreendeu a importância em aceitar as forças e as fraquezas de cada um de nós</li></ul>

### **Lição 3: CORAGEM ☑ Foco na 'Honestidade'**

#### **Atividade 1: Bingo da Honestidade**

##### **Objetivos**

No final da atividade, os participantes serão capazes de:

- Identificar os comportamentos corretos e errados relativamente à honestidade
- Partilhar os seus pensamentos sobre a importância de ser honesto
- Reconhecer as consequências quando não se é honesto
- Refletir sobre o conhecimento prévio associado a honestidade



<i>Contexto</i>	Na sala. Trabalho individual.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● DIY bingo</li><li>● Cartas de bingo (com palavras e imagens)</li><li>● Rótulos com palavras e imagens</li><li>● Lápis</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Jogo</li><li>● Debate em grupo</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 2: Carácter e Valores
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	O educador apresenta uma tabela com distintas palavras e imagens que representam várias ações e comportamentos associados a honestidade e desonestidade. As crianças observam a tabela e comentam os vários comportamentos. Cada criança escolhe uma palavra ou imagem e coloca-a no bingo.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 10 min)</b>	O objetivo é jogar ao bingo e, em vez de ter números, as crianças tapam as palavras ou imagens que representam comportamentos contrários à honestidade. Cada vez que o educador descreve um comportamento, as crianças têm de decidir se tapam ou não a palavra ou imagem do seu cartão, baseando-se no critério de estar ou não relacionado com a honestidade. Um comportamento como exemplo pode ser “Menti à minha mãe quando disse que comi a fruta”, etc.
<b>Conclusão (Duração: 5 min)</b>	O educador pede às crianças para mostrarem o seu cartão ao colega do lado e comentar se decidiu bem em tapar ou não. No final, falam sobre a importância da honestidade e quais os comportamentos a evitar.
<b>Metodologia de avaliação</b>	Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota: <ul style="list-style-type: none"><li>– Como cada criança identificou os comportamentos corretos e errados sobre a honestidade</li><li>– Como cada criança explicou os comportamentos corretos e errados sobre a honestidade</li><li>– Como cada criança compreendeu as consequências quando não se é honesto</li></ul>



## Lição 4: HUMANIDADE ☑ Foco na 'Bondade'

### Atividade 1: A árvore da bondade

#### Objetivos

No final da atividade, os participantes serão capazes de:

- Identificar e expressar as ações de bondade na escola
- Explicar que atos são de bondade

<i>Contexto</i>	Na sala. Trabalho individual.	
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 'O bom livro' de David Ezra Stein</li> <li>● Lápis de cor</li> <li>● Cartões em forma de folhas</li> </ul>	
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Storytelling</li> <li>● Debate em grupo</li> <li>● questionamento</li> </ul>	
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 2: Carácter e Valores	
<i>Duração</i>	20'	
<b>Introdução à atividade</b> (Duração: 7 min)	O educador lê o livro e as crianças comentam o que aconteceu na história. O educador deve conduzir a partilha para os atos de bondade referidos na história e quais mais as crianças podem praticar.	
<b>Atividade</b> (Duração: 10 min)	Cada criança desenha na folha um ato de bondade que possam aplicar na escola e pendura na árvore da bondade. Cada vez que uma criança pendura uma folha, explica porque é um ato de bondade.	
<b>Conclusão</b> (Duração: 3 min)	As crianças colocam a sua marca do dedo no tronco da árvore, pintando o dedo com tinta, comprometendo-se para praticar atos de bondade.	
<b>Metodologia de avaliação</b>	Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota: <ul style="list-style-type: none"> <li>– como cada criança compreendeu o significado de bondade</li> <li>– como cada criança identificou comportamentos bondosos</li> <li>– como cada criança expressou atos ou comportamentos de bondade</li> </ul>	



## Atividade 2: Histórias sobre como podemos ajudar

### Objetivos

No final da atividade, os participantes serão capazes de:

- expressar os pensamentos sobre como ajudar a solucionar um problema
- identificar vários atos de bondade de acordo com um dado cenário

<i>Contexto</i>	Na sala. Trabalho individual.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Fantoques</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Role-play</li><li>● Debate em grupo</li><li>● Cenário</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 2: Carácter e Valores
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	O educador introduz as crianças a vários fantoches (i.e. animais, humanos, heróis, etc.). Comentam sobre as características de cada fantoche, dando informação como o nome, a idade, o passatempo, a comida, os amigos, etc.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 12 min)</b>	Os fantoches participam no role-play 'Como podemos ajudar?' O educador apresenta um problema e pede que as crianças ofereçam sugestões para resolver. Por exemplo, o fantoche cai e aleija-se no joelho; as crianças atuam para dizer como podem cuidar do fantoche aleijado.
<b>Conclusão (Duração: 3 min)</b>	Cada criança recorda um exemplo de como ser bondoso para os outros, refletindo sobre os exemplos com os fantoches. Os colegas avaliam se a opinião está correta ou não.
<b>Metodologia de avaliação</b>	Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota: <ul style="list-style-type: none"><li>– como cada criança compreendeu a importância em ajudar os outros</li><li>– como cada criança identificou soluções para os problemas</li><li>– como cada criança identificou atos ou comportamentos de bondade</li></ul>



## Lição 5: HUMANIDADE ☒ Foco no 'Amor'

### Atividade 1: Um Vídeo especial para alguém importante!

#### Objetivos

No final da atividade, os participantes serão capazes de:

- expressar os sentimentos sobre alguém que gostam
- partilhar informação sobre as razões para gostar de alguém

<i>Contexto</i>	Na sala. Trabalho individual.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Vídeo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=BcA6muHkGXc">https://www.youtube.com/watch?v=BcA6muHkGXc</a></li> <li>● Projetor</li> <li>● Camera</li> </ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Apresentação através de Vídeo</li> <li>● Questionamento</li> </ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 2: Carácter e Valores
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução à atividade</b> (Duração: 5 min)	O educador mostra um breve vídeo para as crianças sentadas em círculo. O vídeo tem a música "I love you" e mostra a importância em gostar das pessoas que nos rodeiam. No fim do vídeo, debatem sobre o que viram e o educador questiona "Quais os membros da família que estavam presentes?", "Porquê gostar dessas pessoas?", "Sentem carinho pelos membros da vossa família?", "Como o demonstram?".
<b>Atividade</b> (Duração: 10 min)	As crianças são orientadas pelo educador para realizar um vídeo onde expressam o seu carinho por alguém ou por algo importante para cada criança. As crianças são motivadas para pensarem em ideias criativas para expressarem os sentimentos durante o vídeo (e.g. dança, role-play, poster, etc.).
<b>Conclusão (Duração: 5 min)</b>	Todos os vídeos serão entregues aos destinatários. O educador encoraja as crianças para refletirem sobre os seus sentimentos e explicarem o porquê de gostarem dessa pessoa com uma mão cheia de motivos!
<b>Metodologia de avaliação</b>	Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota: <ul style="list-style-type: none"> <li>– Como cada criança refere as razões para gostar de alguém</li> <li>– Como cada criança identifica formas de demonstrar o quanto gosta de alguém</li> </ul>



## Lição 6: JUSTIÇA ? Foco na 'Imparcialidade'

### Atividade 1: Tratamento justo

#### Objetivos

No final da atividade, os participantes serão capazes de:

- Revelar os sentimentos e atitudes sobre como se sente quando é negligenciado e/ou marginalizado
- Encontrar soluções para promover a imparcialidade
- Tratar as pessoas de forma igualitária

#### Contexto

Na sala. Trabalho individual.

#### Materiais

- Vídeo "The Gender Equality explained by children" <https://www.youtube.com/watch?v=hLr2GNRnmXM>
- Projetor
- Doces
- Quadro branco

#### Estratégias pedagógicas

- Debate em grupo
- Questionamento

#### Currículo RESILIENT PRESCHOOLS

Módulo 2: Carácter e Valores

#### Duração

20'

#### Introdução à atividade (Duração: 5 min)

à Num saco, o educador coloca rebuçados (por exemplo) em número inferior ao número de crianças na sala (por exemplo, menos 3 ou 4 rebuçados). Em círculo, cada criança tira um rebuçado e passa o saco à criança ao lado.

#### Atividade (Duração: 10 min)

Quando as crianças perceberem que estão numa situação de desigualdade, porque não há rebuçados para todos e todas, o educador pode perguntar:

1. As crianças que não têm rebuçados, como se sentem?
2. E as crianças que têm rebuçado, como se sentem?
3. Qual seria a solução mais justa para este problema?

Expanda o debate questionando "Lembram-se de outra situação em que as pessoas se sintam rejeitadas ou excluídas?" Escute a partilha das crianças e mostre o vídeo "The Gender Equality explained by children"



	<p>(<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hLr2GNRnmXM">https://www.youtube.com/watch?v=hLr2GNRnmXM</a>). As crianças falam em pares sobre o vídeo.</p>
<b>Conclusão (Duração: 5 min)</b>	<p>Baseados na informação do vídeo, as crianças partilham as soluções em que pensaram e o educador orienta as respostas para questões de justiça e igualdade.</p>
<b>Metodologia de avaliação</b>	<p>Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Como cada criança explica as razões para ser justa</li><li>– Como cada criança trata os outros como iguais</li><li>– Como cada criança encontra soluções para um problema de injustiça</li></ul>

## Lição 7: JUSTIÇA ☒ Foco no 'Trabalho em equipa'

### Atividade 1: Caminhada da confiança

#### Objetivos

No final da atividade, os participantes serão capazes de:

- Colaborar com uma equipa ou com um colega para completar uma tarefa
- Confiar nos outros para o/a orientarem
- Debater para em conjunto chegar a um objetivo

<i>Contexto</i>	Exterior. Trabalho em equipa.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Tecido</li><li>● Caixa</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Jogo</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 2: Carácter e Valores
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução à atividade (Duração: 3 min)</b>	<p>O educador conta às crianças que vão jogar e que para o jogo há um item que está escondido na caixa. As crianças tentam adivinhar o que é que está escondido e assim que o item é descoberto, o educador explica as regras do jogo.</p>



<b>Atividade</b>  <b>(Duração: 14 min)</b>	<p>Esta atividade exterior pode ser realizada em grupos ou em pares. Sendo no exterior, o educador deve definir o ponto de partida e o ponto de chegada para o jogo. Uma criança fica com uma venda nos olhos e é movido(a) para outro local no sentido de deixar de saber onde está. Outra criança aproxima-se e age como guia, orientando a outra criança para chegar ao ponto de chegada, sem a tocar e apenas falando. O guia não pode utilizar indicações, por isso, em vez de dizer ‘segue em frente 5 passos e vira à esquerda e dá mais 5 passos’ o guia pode dizer ‘caminha até pisares um ramo’.</p>
<b>Conclusão (Duração: 3 min)</b>	<p>No final do jogo, o educador debate com as crianças sobre o papel do jogador e do guia, orientando o debate para a importância da cooperação e da confiança entre os colegas e para alcançarem um objetivo.</p>
<b>Metodologia de avaliação</b>	<p>Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como cada criança compreende a importância do trabalho em equipa</li> <li>- Como cada criança colabora com os outros</li> <li>- Como cada criança seguiu as instruções do guia no jogo</li> </ul>

## Lição 8: TRANSCENDÊNCIA ☒ Foco no ‘Humor’

### Atividade 1: Tempos divertidos

#### Objetivos

No final da atividade, os participantes serão capazes de:

- Partilhar momentos divertidos em grupo
- Explicar o que diverte
- Identificar as vantagens do riso





<i>Contexto</i>	Em sala. Em grupo.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Folhas de papel</li><li>● Lápis de cor</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Debate em grupo</li><li>● Apresentação</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 2: Carácter e Valores
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	As crianças escolhem em casa uma piada, um jogo engraçado ou uma comédia para ver para partilharem na sala com os colegas.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 10 min)</b>	Cada criança tem tempo para apresentar a piada, o jogo ou o filme que selecionaram em casa e explicam porque acham tão engraçado. As outras crianças partilham o que acham e se também é engraçado para eles/elas. Depois de todas as crianças apresentarem, cada criança desenha algo engraçado e partilha com os colegas.
<b>Conclusão (Duração: 5 min)</b>	As crianças apresentam os desenhos e explicam o que é engraçado. O educador inicia o debate sobre a importância de trazer o humor para os momentos que partilhamos com os outros e explica as vantagens do riso.
<b>Metodologia de avaliação</b>	Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota: <ul style="list-style-type: none"><li>- Como cada criança compreende o humor</li><li>- Como cada criança explica as vantagens do riso</li></ul>



## Referências

- Charalambous, N., (2009). *ARETI: A character education programme*. Nicosia
- Charalambous, N., (2010). *ARETI programme* (Educadors manual). Nicosia
- How To For You. (2017, January 7). *How to turn a circle into a fish* [Vídeo]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=RRRcVFUya24>
- Kim, K. H. (2007). The two Torrance creativity tests: The Torrance tests of creative thinking and thinking creatively in action and movement. In A. Tan. (Ed.). *Creativity: A handbook for educadors* (pp. 117-141). <https://doi.org/10.1142/6211>
- Lavy, S., & Benish-Weisman, M. (2021). Character Strengths as “Values in Action”: Linking Character Strengths with Values Theory—An Exploratory Study of the Case of Gratição and Self-Transcendence. *Frontiers in Psychology*, 12, 576189. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.576189>
- LeBar, Mark, "Justice as a Virtue", *The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Fall 2020 Edition)*, Edward N. Zalta (ed.), URL = <https://plato.stanford.edu/archives/fall2020/entries/justice-virtue/>
- Magnano, P., Paolillo, A., Platania, S., & Santisi, G. (2017). Courage as a potential mediator between personality and coping. *Personality and individual differences*, 111, 13-18.
- Mr Baker's Bookshelf. (2017, September 7). *The Invisible Boy* by Trudy Ludwig [Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/cNHc2XCultQ>
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification* (Vol. 1). Oxford University Press
- Proctor, C., Maltby, J., & Linley, P. A. (2011). Strengths use as a predictor of well-being and health-related quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 12(1), 153-169.
- Ross, V., Haith, M., & Miller, S. A. (1999). *Child Psychology: The Modern Science*.
- Shemaroo Kids. (2015, August 31). *I Love You - Family (HD) - Nursery Rhymes | Popular Kids Songs | Shemaroo Kids*. [Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/BcA6muHkGXc>
- Silva, H. P. *Gender Equality Explained By Children*. [Vídeo]. Youtube. <https://youtu.be/hLr2GNRnmXM>
- Stein, E. D. (2013). *The Nice Book Board book*. Penguin Young Readers Group



## Módulo 3. Emoções Positivas

### Introdução

O objetivo do presente módulo é introduzir as bases teóricas sobre as Emoções Positivas, enquanto área do modelo PERMA, bem como disponibilizar atividades inovadoras para os educadores de educação pré-escolar incluírem nas lições para as crianças.

No final deste módulo, os(as) **educadores(as)** serão capazes de:

- Compreender os benefícios em incluir o modelo PERMA na educação pré-escolar
- Compreender os benefícios das Emoções Positivas
- Introduzir os conceitos de gratidão e otimismo nas atividades em sala
- Praticar atividades de emoções positivas em sala
- Aplicar ferramentas para desenvolver emoções positivas junto das crianças do pré-escolar
- Aplicar atividades e estratégias para desenvolver um ambiente de emoções positivas na sala
- Reconhecer a importância da saúde emocional e promovê-la junto das crianças

O Módulo 3 “Emoções Positivas” compreende três lições que incluem três ou quatro atividades para envolver as crianças em práticas interativas que permitem cultivar a gratidão e o otimismo enquanto comportamentos positivos. As atividades são desenhadas para aplicar com crianças do pré-escolar em contexto de sala, mas podem ser igualmente adaptadas a ambientes educativos informais.

A estrutura de atividades do Módulo 3 “Emoções Positivas” é a seguinte:

#### LIÇÃO 1: Compreender as emoções e os sentimentos positivos

Atividade 1 – Imagem de emoções positivas

Atividade 2 – Estação dos sentimentos positivos

Atividade 3 – Caixa dos sentimentos

Atividade 4 – Coroa do agradecimento

#### LIÇÃO 2: Expressar otimismo e gratidão



Atividade 1 – Corações de gratidão

Atividade 2 – A aranha pastora

Atividade 3 – Show de fantoches

### LIÇÃO 3: Procurar otimismo e gratidão

Atividade 1 – O jogo dos sapatos

Atividade 2 – Caça à gratidão e ao otimismo

Atividade 3 – Jardim da gratidão

No final das lições, as **crianças** serão capazes de:

- Identificar as emoções e os sentimentos positivos
- Descrever as emoções e os sentimentos positivos
- Descrever a gratidão e o otimismo
- Compreender e apreciar a importância do otimismo e da gratidão
- Imaginar e encontrar os sentimentos em personagens fictícias
- Expressar sentimentos de otimismo e gratidão
- Colaborar com os pares e compreender melhor os pares
- Compreender os sentimentos
- Apreciar a importância do otimismo e da gratidão

A lista de emoções positivas que as pessoas experienciam é quase infinita. Nem todas estas referências se referem a emoções, tais como entendidas por académicos, mas são as mais usadas pelas pessoas quando descrevem as suas emoções e fornece uma boa base de emoções positivas como são experienciadas. Adicionalmente, as emoções positivas são mais que um marcador de bem-estar, também contribuem para o desenvolvimento do bem-estar a longo prazo.



## Lição 1: Compreender as emoções e os sentimentos positivos

### Introdução:

Esta lição inclui quatro atividades para apoiar as crianças no desenvolvimento e na expressão das suas emoções e sentimentos positivos de otimismo e gratidão. Na primeira atividade, coloca-se na sala uma imagem com todas as palavras que mostram emoções diferentes e as crianças podem reconhecer que existem pequenas diferenças entre as emoções, desde irritado a aborrecido, desde melancólico a chateado ou triste. Na segunda atividade, o educador e as crianças criam uma moldura em cartão e em papéis escrevem ou desenham os motivos pelos quais se sentem gratos. Na terceira atividade, cria-se uma caixa com livros para a sala e no fim do dia uma criança escolhe um para o educador ler. Na quarta atividade, as crianças pintam cabides e, quando secos, penduram na coroa de arame incluindo desenhos que fazem com os momentos mais felizes da sua vida.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Identificar as emoções e os sentimentos positivos
- Descrever gratidão e otimismo
- Compreender e apreciar a gratidão e o otimismo
- Imaginar e identificar sentimentos em personagens fictícios

### “Warm atividade

up”

O educador questiona as crianças sobre como se sentem e qual o seu brinquedo favorito. O educador encoraja-os(as) a ser honestos e relatar os sentimentos que sentem sejam positivos ou negativos. O educador pergunta quais os motivos que os fazem felizes ou tristes e pede para os expressar sobre o brinquedo.



<b>Atividade 1: Imagem de emoções positivas</b>	
<i>Contexto</i>	Na sala. Grupo em círculo.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Cartão</li><li>● Folhas de papel coloridas</li><li>● Lápis de cor</li><li>● Cola</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Debate em grupo</li><li>● Autorreflexão</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 3. Gratidão e Otimismo
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução à atividade (Duração: 5 min)</b>	O educador explica a primeira atividade às crianças: "Vamos tirar uma foto juntos sobre os sentimentos. Todos nós experienciamos sentimentos de alegria e tristeza, raiva e gratidão, expectativa, arrependimento, todos nós choramos ou sorrimos. O importante é reconhecer estes sentimentos pelos quais todos e todas passamos".
<b>Atividade (Duração: 15 min)</b>	O educador pergunta a cada criança pelo nome de um sentimento ou uma experiência, positiva ou negativa. Antes de o educador escrever estas partilhas no papel colorido, as crianças têm de escolher uma cor que para elas melhor representa o sentimento. No caso de alguma criança repetir o sentimento já partilhado, o educador pede para pensar noutro. Depois de todos os sentimentos estarem registados nos papéis coloridos, o educador pede para cada criança colar o seu no cartão. No final, o educador cola o cartão na parede da sala.
<b>Conclusão (Duração: 5 min)</b>	Através de um debate em grupo, o educador fala com as crianças sobre a importância de termos consciência sobre os sentimentos que experienciamos. O educador explica quão importante é sermos otimistas e satisfeitos com o que temos. As crianças são convidadas para explicar porque escolheram partilhar aquele sentimento e como o conheceram.



<b>Atividade 2: Estação dos sentimentos positivos</b>	
<i>Contexto</i>	Na sala. Grupo em círculo.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Cartão</li> <li>● Fio</li> <li>● Cola</li> <li>● Tesouras</li> <li>● Papéis coloridos</li> <li>● Cabides</li> <li>● Lâmpada</li> </ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Debate em grupo</li> <li>● Autorreflexão</li> <li>● Trabalho colaborativo</li> </ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 3. Gratidão e Otimismo
<i>Duração</i>	16'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 3 min)</b>	O educador recorda as crianças sobre os sentimentos positivos e negativos partilhados, destacando a importância do otimismo e da gratidão. O educador pede às crianças para sentarem em círculo e ficarem atentas às explicações que vai partilhar.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 10 min)</b>	O educador pede às crianças para construir uma moldura com os cartões que têm na sala. Depois de colarem os cartões até criarem uma moldura, o educador pede que cole o fio de forma criativamente confusa. O educador coloca a moldura em cima de uma mesa e acende uma lâmpada. À luz da lâmpada, o educador pede para partilharem sentimentos e palavras apenas positivas que associam ao otimismo e gratidão. O educador escreve cada um num papel colorido e as crianças penduram num cabide e no fio da moldura.
<b>Conclusão</b> <b>(Duração: 3 min)</b>	O educador fala sobre as coisas mais simples com as quais devemos estar gratos e como é importante aproveitar cada momento que temos a oportunidade de experienciar. As crianças são encorajadas a apreciar os pequenos gestos e a partilhá-los.



<b>Atividade 3: Caixa dos sentimentos</b>	
<i>Contexto</i>	Na sala. Grupo em círculo.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Livro</li><li>● Papéis coloridos</li><li>● Lápis de cor</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Debate em grupo</li><li>● Autorreflexão</li><li>● Leitura</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 3. Gratidão e Otimismo
<i>Duração</i>	25'
<b>Introdução à atividade</b> (Duração: 5 min)	O educador explica às crianças que os personagens dos livros também têm sentimentos. Mas sempre que se sentem mal, acabam sempre por encontrar o otimismo e a gratidão. O educador dá alguns exemplos sobre histórias que conhecem. O educador explica às crianças que, dia após dia, quando lerem uma história nova ficarão atentos a estas duas emoções.
<b>Atividade</b> (Duração: 15 min)	O educador escreve um número em cada papel para cada criança na sala e repete a escrita de um número por papel para sortear. A criança com o número que sair escolhe um livro da sala para o educador ler. As crianças ouvem a história e no final o educador questiona: <ul style="list-style-type: none"><li>- Como é que o personagem principal se sentia no início da história?</li><li>- Como é que este personagem se sentia no final da história?</li><li>- O personagem sentiu-se otimista e satisfeito? Porquê?</li></ul>
<b>Conclusão</b> (Duração: 5 min)	O educador inicia o debate sobre os sentimentos dos personagens e sobre os fatores que influenciam estes sentimentos. O educador destaca os sentimentos positivos e mostra como os sentimentos negativos se transformam em otimismo e gratidão.





<b>Atividade 4: Coroa do agradecimento</b>	
<i>Contexto</i>	Na sala. Grupo em círculo.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Cartão</li><li>● Cola</li><li>● Cabides</li><li>● Lápis de cor</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Debate em grupo</li><li>● Autorreflexão</li><li>● Atividade prática</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 3. Gratidão e Otimismo
<i>Duração</i>	25'
<b>Introdução à atividade</b> (Duração: 5 min)	O educador começa por partilhar com as crianças a memória mais feliz que tem da sua infância. Depois pergunta às crianças qual o momento em que foram mais felizes e porquê se sentem gratas.
<b>Atividade</b> (Duração: 15 min)	O educador distribui um cartão e lápis de cor a cada criança. Cada criança tem de desenhar o momento mais feliz que recordam. Quando terminarem, o educador explica o próximo passo: cada criança pega nos cabides que trouxe de cada e, com a ajuda do educador, cola-os em forma de coração. Depois de criarem o seu coração, cada criança coloca no centro o seu desenho. O educador pede a cada criança para descrever numa palavra como esta memória s fez sentir. O educador escreve essa palavra no desenho.
<b>Conclusão</b> (Duração: 5 min)	No final da atividade, o educador pede às crianças para explicarem porque escolheram a memória e porque a consideram o momento mais bonito. O educador explica às crianças a importância de ter sentimentos positivos e expressar alegria e gratidão.
<b>Material para exercícios em casa</b>	As crianças falam em casa sobre otimismo e gratidão, explicando o que as faz mais feliz e gratas. As crianças podem recriar em casa as 3 atividades realizadas na escola.
<b>Metodologia de avaliação</b>	Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota: <ul style="list-style-type: none"><li>– Como cada criança compreendeu as noções de otimismo e gratidão</li><li>– Como cada criança conseguiu trabalhar em equipa e colaborar com os pares</li><li>– Como cada criança expressou os seus sentimentos e tinham consciência deles</li></ul>



## Lição 2: Expressar otimismo e gratidão

### Introdução:

Esta lição inclui 3 atividades que pretendem expressar otimismo e gratidão. A primeira atividade pretende que as crianças compreendam a importância de pequenos e belos gestos. A segunda atividade pretende que conheçam a pessoa ao seu lado, compreendendo o que sentem. A atividade número três desenvolve o pensamento crítico e criativo das crianças, criando uma história baseada no otimismo e gratidão.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Expressar sentimentos de otimismo e gratidão
- Colaborar com os pares e compreender melhor os seus sentimentos
- Apreciar a importância do otimismo e da gratidão

### “Warm atividade

up”

O educador pergunta às crianças se se sentem felizes quando recebem presents ou quando brincam com os amigos e amigas. Depois de ouvir as suas respostas, o educador conta uma história sobre quão importante é mostrar a gratidão às pessoas que se preocupam connosco e que bom é compreender como a pessoa ao lado se sente.



<b>Atividade 1: Corações de gratidão</b>	
<i>Contexto</i>	Na sala. Grupo em círculo.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pedras pequenas</li> <li>● Lápis de cor</li> <li>● Taça com água</li> <li>● Papel absorvente</li> </ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Debate em grupo</li> <li>● Autorreflexão</li> <li>● Atividades práticas</li> </ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 3. Gratidão e Otimismo
<i>Duração</i>	23'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	O educador explica às crianças que farão uma atividade prática para mostrar a sua gratidão à sua família. O educador explica que estes gestos devem ser acompanhados com palavras, que devem dizer quando estiverem com a família mostrando o seu carinho.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 15 min)</b>	O educador dá a cada criança uma pedra e pede que a lavem na taça de água e a sequem com o papel absorvente. O educador pede a cada criança para escolher uma cor nos lápis ou marcadores disponíveis e desenharem um coração na pedra para colorir. Depois das crianças completarem esta parte da atividade, o educador pergunta-lhes a quem da família querem oferecer a pedra e porquê. O educador ouve as respostas.
<b>Conclusão (Duração: 3 min)</b>	O educador congratula as crianças pelo trabalho e pela partilha. Em troca, o educador partilha qual a pessoa da sua família que gosta muito e a quem ofereceria um coração colorido. O educador recorda as crianças para não esquecerem de expressar a gratidão em palavras quando oferecerem a pedra.



<b>Atividade 2: A aranha pastora</b>	
<i>Contexto</i>	Na sala. Grupo em círculo.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Novelo de lã</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Debate em grupo</li><li>● Trabalho colaborativo</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 3. Gratidão e Otimismo
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	O educador fala com as crianças sobre as suas ligações com os seus colegas e como podem ter mais vantagens se conhecerem as pessoas à sua volta. O educador introduz o jogo que vão jogar juntos com o novelo de lã.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 10 min)</b>	O educador inicia e diz o seu nome e uma característica que o/a define. Depois, o educador pega na ponta do novelo e atira o novelo para outra criança aleatoriamente. Cada criança faz o mesmo que o educador e no final existe uma rede que une todas as crianças e o grupo conhece-se melhor.
<b>Conclusão</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	No final da atividade, o educador e as crianças debatem sobre as características que as definem, tentando encontrar algo em comum entre todos. O educador explica que não existe qualquer problema em sermos todos diferentes. As crianças são encorajadas a focar em sentimentos de otimismo, felicidade e gratidão.



<b>Atividade 3: Show de fantoches</b>	
<i>Contexto</i>	Na sala. Grupo em círculo.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● 3 bonecas</li><li>● Mesa</li><li>● Tecido</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Autorreflexão</li><li>● Atividade prática</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 3. Gratidão e Otimismo
<i>Duração</i>	30'
<b>Introdução atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	à O educador recorda as crianças sobre a última atividade que tenham feito com fantoches e sobre o último filme que viram juntos. Depois de lançar o entusiasmo, o educador explica a atividade que farão chamada Show de Fantoches.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 15 min)</b>	<p>O educador seleciona 3 fantoches ou bonecas para representar as seguintes personagens: uma criança com a mesma idade das crianças na sala; um educador; e, um narrador.</p> <p>O educador seleciona um participante para assumir o papel da criança, podendo dar um nome ao fantoche/boneca. O tema do show implica saber porque o fantoche se sente grato e porque se sente sempre otimista.</p> <p>O educador assume os papéis de educador e narrador, utilizando alternadamente os fantoches. O papel do educador na história é ajudar a criança a sentir-se otimista e grata.</p>
<b>Conclusão</b> <b>(Duração: 10 min)</b>	<p>O educador inicia um debate envolvendo todas as crianças. O educador questiona:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. O que aconteceu?</li><li>2. Como acham que a criança se sentiu?</li><li>3. Como o educador ajudou a criança a ultrapassar o que a chateava?</li><li>4. Como o educador guiou a criança para pensar o que pensava sobre o problema?</li><li>5. Porque é que as coisas não são tão más quanto parecem?</li></ol> <p>O educador pede às crianças para apreciarem os sentimentos positivos como os abordados no show de fantoches.</p>



<b>Material para exercícios em casa</b>	As crianças podem conversar em casa sobre as atividades realizadas na escola e são encorajadas para as repetir em casa.
<b>Metodologia de avaliação</b>	<p>Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Como cada criança compreendeu a noção de otimismo e gratidão</li> <li>- Como cada criança compreendeu os sentimentos dos colegas</li> <li>- Como cada criança reage a gestos de gratidão</li> </ul>

### Lição 3: Procurar otimismo e gratidão

#### Introdução:

Esta lição consiste em três atividades com as quais as crianças podem explorar a sua habilidade para colocar-se no lugar do outro, para ser otimista e grata. Todas as crianças em círculo podem usar os sapatos do outro ao lado, simbolizando a expressão 'calçar os sapatos do outro'. A segunda atividade lança as crianças numa missão para fotografarem as coisas favoritas em casa e no jardim, percebendo que não precisam de ir longe para encontrar felicidade e alegria. A última atividade encoraja as crianças a calçarem os sapatos do outro, desenvolvendo empatia e gratidão. Esta atividade é um bom exercício para seguir a criação de árvores da gratidão. Explorar emoções negativas pode ser uma oportunidade de aprendizagem divertida para as crianças, compreendendo ainda melhor os conceitos de otimismo e gratidão.

#### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Identificar emoções e sentimentos positivos.
- Descrever gratidão e otimismo
- Compreender e apreciar a importância do otimismo e da gratidão
- Imaginar e identificar sentimentos em personagens

#### "Warm atividade up"

O educador pergunta às crianças o que a natureza significa para eles/elas e o que mais gostam na natureza. Depois de ouvir as respostas, o educador explica às crianças que cada um de nós tem sentimentos distintos sobre a natureza e, por isso, é importante compreender e aceitar como o colega do lado se sente. O educador fornece alguns exemplos concretos.



<b>Atividade 1: O jogo dos sapatos</b>	
<i>Contexto</i>	Na sala. Grupo em círculo.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pares de meias para cada criança</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Autorreflexão</li><li>● Debate em grupo</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 3. Gratidão e otimismo
<i>Duração</i>	21'
<b>Introdução à atividade (Duração: 5 min)</b>	O educador inicia o debate com as crianças sobre o que os colegas sentem gratidão e sobre o que os faz sentir otimistas. Depois de as ouvir, o educador anuncia a próxima atividade.
<b>Atividade (Duração: 15 min)</b>	O educador pede que cada criança traga um par de meias e se sente no círculo. O educador pede que cada criança calce os sapatos do colega ao lado e sinta o que ele/ela sente. Por exemplo, de manhã quando todos se preparam para sair de casa, a colega sente-se apressada para chegar à escola a horas, mas sentiu-se grata e otimista por algum motivo. Cada criança experimenta a atividade.
<b>Conclusão (Duração: 5 min)</b>	O educador pede que expliquem o que sentiram quando tentaram sentir o mesmo que o colega.



<b>Atividade 2: Caça à gratidão e ao otimismo</b>	
<i>Contexto</i>	Na sala. Grupo em círculo.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Computador</li><li>● Camera fotográfica</li><li>● Impressora</li><li>● Folhas de papel</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Autorreflexão</li><li>● Debate em grupo</li><li>● Atividade prática</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 3. Gratidão e otimismo
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	O educador pergunta às crianças quando foi a última vez que observaram uma flor, cheiraram uma flor ou fizeram festas a um animal. Ouve as crianças e explica que a próxima atividade vai mostrar como é importante ter gestos de gratidão e otimismo.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 15 min)</b>	O educador escolhe uma criança aleatoriamente e dá-lhe uma camera explicando qual o botão para carregar e tirar fotografias. O educador pede que cada criança pense num objeto/pessoa na sala que a faça sentir algo positivo e tire uma foto do objeto/pessoa. A atividade termina quando todas as crianças tirarem a fotografia e o educador faz downloads de todas as fotografias, imprimindo-as. O educador e as crianças criam um álbum com todas as fotos.
<b>Conclusão</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	O educador explica como as coisas mais pequenas que estão mesmo à nossa frente podem trazer imensa felicidade e alegria, sem por vezes percebermos isso. O educador encoraja as crianças para admirarem a natureza todos os dias e agradecer.





<b>Atividade 3: Jardim da gratidão</b>	
<i>Contexto</i>	Na sala. Grupo em círculo.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Árvore da gratidão feita de cartão</li> </ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Debate em grupo</li> <li>● Trabalho colaborativo</li> </ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 3. Gratidão e otimismo
<i>Duração</i>	30'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	O educador pergunta às crianças se gostam da natureza e porquê. Depois de as ouvir, o educador fala sobre os benefícios da natureza, do bem-estar que nos provoca e dos sentimentos de gratidão e otimismo que podemos ganhar passando tempo na natureza.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 20 min)</b>	<p>O educador explica que vão jogar um jogo com diferentes fases: Fase 1 – Começam a jornada; Fase 2 – A Floresta Aborrecida; Fase 3 – O Pântano Triste; Fase 4 – A Montanha Maluca; Fase 5 – O Jardim da Gratidão. O educador e as crianças iniciam o jogo.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Começam a jornada: O educador está em pé em frente ao grupo com a árvore da gratidão e explica que todos e todas vão fazer uma viagem até ao Jardim da Gratidão, mas para lá chegar têm de ultrapassar lugares perigosos.</li> <li>2. A Floresta Aborrecida: A primeira paragem é a Floresta Aborrecida. O educador usa a mímica para demonstrar que está a ser empurrado pelo vento e tenta avançar, mas é empurrado em todas as direções. A única forma de sair da Floresta é sentir-se feliz novamente e, por isso, o educador pede às crianças para gritarem palavras positivas que mostrem a sua gratidão. Depois de gritarem algumas palavras, o educador mostra que está feliz com um grande sorriso.</li> <li>3. O Pântano Triste: A seguir à Floresta, chegam ao Pântano Triste! O educador imita a tristeza andando com os braços caídos e dando passos desorientados e pesados como se estivessem enterrados no pântano. O educador pede novamente às crianças para gritarem palavras positivas que mostrem a sua gratidão. Conseguem sair do Pântano Triste com a alegria do educador.</li> <li>4. A Montanha Maluca: Em seguida, chegam à Montanha Maluca. O educador imita que tenta subir a montanha com um grande esforço, fazendo caras de raiva. Mais uma vez, são as crianças que o ajudam ao dizer palavras positivas que</li> </ol>



	<p>mostrem a sua gratidão. O educador consegue subir a montanha e chegar ao Jardim da Gratidão feliz.</p> <p>5. O Jardim da Gratidão: Finalmente, o educador e as crianças chegam ao Jardim e celebram plantando a sua árvore da gratidão e dançando!</p>
<b>Conclusão</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	No final da atividade, o educador explica que não importa quantos obstáculos tenham que ultrapassar na vida, apenas têm que se manter otimistas e gratos.
<b>Material para exercícios em casa</b>	As crianças podem falar das atividades em casa, recreando as atividades e exprimindo a gratidão e otimismo.
<b>Metodologia de avaliação</b>	Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota: <ul style="list-style-type: none"><li>– Como cada criança compreendeu que a felicidade está associada à gratidão e otimismo</li><li>– Como cada criança participou em grupo e colaborou com os pares</li><li>– Como cada criança compreendeu os benefícios das emoções positivas</li></ul>





## Referências

- Campos, J. J. & Barrett, K. C. (1983). Toward a developmental theory of emotion. In C. Izard, J. Kagan, & R. Zajonc (Eds), *Emotions, cognition, and behaviour*. New York: Cambridge University Press.
- Cosmides, L. & Tooby, J. (2000). Evolutionary psychology and the emotions. In M. Lewis & J. M. Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of emotions* (2<sup>nd</sup> ed., pp. 91–115). New York: Guilford
- Davis, M., & Suveg, C. (2014). Focusing on the positive: A review of the role of child positive affect in developmental psychopathology. *Clinical child and family psychology review*, 17(2), 97-124.
- Denham, S. A., & Grout, L. (1993). Socialization of emotion: Pathway to preschoolers' emotional and social competence. *Journal of Nonverbal Behavior*, 17(3), 205-227.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: the broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56(3), 218–226.
- Seligman, M. E.P. (2020). *Copilul optimist*, Humanitas, București.



## Módulo 4. Relações Positivas

### Introdução

Quando falamos em relações referimo-nos a várias interações que os indivíduos têm com os outros. Quando falamos em **relações positivas** referimo-nos à habilidade das crianças em criar e manter relações fortes consigo e com os outros (colegas, amigos(as), família, educadores(as), etc.) (Norrish, Robinson & Williams, 2011). No modelo PERMA, as relações positivas constituem o terceiro pilar do bem-estar (Seligman, 2011). As relações positivas são promovidas através do desenvolvimento de forças, como a bondade, a empatia, o perdão e a inteligência social; as noções que constituem os valores da humanidade (Peterson & Seligman 2004).

Dados de estudos científicos relatam a importância de construir relações positivas para o bem-estar das crianças (e.g., Rose-Krasnor et al., 1996; Wartner et al., 1994). Através das relações, as crianças aprendem a pensar, a compreender, a comunicar, a comportar-se, a expressar emoções e a desenvolver competências sociais. Ao promover interações positivas no pré-escolar, as crianças aprendem a conectar com os outros de forma positiva, a cooperar com os outros e a desenvolver as suas competências de comunicação (National Research Council, National Academies, 2001).

O objetivo deste módulo “Relações Positivas” é oferecer aos educadores do pré-escolar várias atividades que podem incluir no currículo, ajudando-os a promover relações positivas na escola. Este módulo inclui dez atividades organizadas em lições. Cada lição inclui entre uma a três atividades. As atividades podem ser implementadas de forma holística, individualmente ou de outra forma que pretendam combinar.

O conteúdo do Módulo 4 “Relações Positivas” está estruturado da seguinte forma:

#### **LIÇÃO 1: COMPREENDER AS RELAÇÕES POSITIVAS**

Atividade 1: Amigos no rio

Atividade 2: O urso e o castor

#### **LIÇÃO 2: CONECTAR COM OS OUTROS**

Atividade 1: Folhas na floresta

Atividade 2: Joga sozinho – Joga com o amigo – Joga com a equipa

Atividade 3: No mar



### **LIÇÃO 3: PROMOVER RELAÇÕES INTERPESSOAIS SAUDÁVEIS**

Atividade 1: Desenhar o amigo

Atividade 2: STOP! Tira uma foto!

### **LIÇÃO 4: PRATICAR A BONDADE**

Atividade 1: Doces palavras

Atividade 2: Sorri, por favor!

### **LIÇÃO 5: COMPREENDER O PERDÃO**

Atividade 1: Desculpa - Perdoo

No final deste módulo, os(as) educadores(as) serão capazes de:

- Compreender a importância do contacto e de promover as relações positivas com os outros.
- Construir relações interpessoais saudáveis.
- Aprender como interagir com os outros de forma positiva.
- Experienciar interações positivas no contexto escolar.
- Aprender a perdoar, a ter bondade e compaixão pelos outros.



## Lição 1: COMPREENDER AS RELAÇÕES POSITIVAS

### Introdução:

Esta lição inclui duas atividades para as crianças ganharem consciência sobre a importância de relações positivas nas suas vidas. Na primeira atividade, as crianças terão de pensar e refletir sobre o lado bom e menos bom de uma situação, mostrando-lhes a importância de cooperar e ter interações positivas com os outros. Na segunda atividade, as crianças experienciam como trabalhar em equipa, colaborar e interagir positivamente com os outros para alcançar um objetivo comum.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Identificar as opções negativas e positivas numa situação desafiante.
- Refletir e comentar sobre a importância de ter relações positivas.
- Experienciar interações positivas com os colegas.
- Cooperar por um objetivo comum.
- Compreender e apreciar a importância de interações positivas.

### “Warm atividade

up”

Esta lição integra a amizade e a cooperação, bem como os animais e o ambiente. Assim, as atividades podem servir como introdução a debates sobre estes tópicos, a projetos relacionados ou como reação a conflitos inesperados entre os colegas em sala.



<b>Atividade 1: Amigos no rio</b>	
<i>Contexto</i>	Na sala. Grupo em círculo.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Livro “Up the creek” de Nicholas Oldland</li><li>● Disponível em: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=8LEMGFnvc5I&amp;t=14s">https://www.youtube.com/watch?v=8LEMGFnvc5I&amp;t=14s</a></li></ul> 
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Storytelling</li><li>● Debate em grupo</li><li>● Autorreflexão</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 4. Relações positivas
<i>Duração</i>	20’
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	O educador apresenta o livro às crianças, mostrando a capa e lendo o título; dá algum tempo para as crianças refletirem sobre o que o livro poderá abordar e ouve as suas partilhas. O educador explica: “Vamos ler este livro que fala sobre três amigos que, embora fossem os melhores amigos, por vezes tendem a discordar e enfrentam algumas aventuras na floresta. Vou começar a ler e vocês podem falar quando terminar de ler cada uma das partes – nesse momento levantam a mão e comentam as aventuras destes amigos”. O educador relembra as regras, sendo que cada criança deve levantar a mão para falar, ouvir os outros e esperar pela sua vez.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 10 min)</b>	O educador lê o livro e mostra as imagens às crianças. Depois de ler cada uma das partes, questiona: <ul style="list-style-type: none"><li>– Quem são os amigos da história</li><li>– Qual foi a aventura que acabei de ler? O que lhes aconteceu?</li><li>– Que solução encontraram para resolver este último problema?</li><li>– Porque discordaram?</li><li>– O que decidiram fazer para regressar a casa em segurança?</li><li>– Como cooperaram?</li><li>– O que disseram entre eles antes do almoço?</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>- Acham que a relação positiva entre os amigos ajudou a solucionar os seus problemas?</li><li>- Porque é importante ter relações positivas?</li></ul>
<b>Conclusão (Duração: 5 min)</b>	Com o debate em grupo, as crianças podem refletir e partilhar exemplos sobre o que é uma relação positiva: ser amigo(a), perdoar, conversar, brincar, fazer piadas, ajudar, ouvir o outro.

<b>Atividade 2: O urso e o castor</b>	
<i>Contexto</i>	Atividade no interior ou exterior, desde que haja espaço suficiente para movimento.
<i>Materiais</i>	Música com ritmo (opcional)
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Atividade de equipa</li><li>● Atividade física</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 4. Relações positivas
<i>Duração</i>	10'
<b>Introdução à atividade (Duração: 3 min)</b>	<p>O educador recorda as crianças sobre como os três amigos cooperaram de forma positiva na história para alcançarem um objetivo em comum, nomeadamente irem para casa em segurança. O educador encoraja as crianças a jogarem um jogo no qual têm de cooperar em equipa para atingir um objetivo comum – ajudar o castor a escapar do urso.</p> <p>As crianças fazem um ‘ninho’, ficando em pé e em círculo, juntos e de mãos dadas. Dentro do círculo está uma criança – o castor – e fora do círculo está outra criança – o urso.</p>
<b>Atividade (Duração: 7 min)</b>	Quando o educador der o sinal (colocando a música a tocar), o castor caminha dentro e fora do círculo (do ninho). O urso caminha dentro e fora do círculo (do ninho), tentando apanhar o castor. As crianças do círculo (do ninho) ajudam os movimentos do castor, levantando os braços, abrindo espaços entre elas e fechando para prevenir que o urso apanhe o castor.
<b>Conclusão</b>	O educador encoraja as crianças a ficarem atentas aos movimentos do castor e do urso, a trabalharem juntas comunicando e cooperando para salvar o castor.





<b>Material para exercícios em casa</b>	As crianças debatem em casa sobre o que torna a relação familiar positiva e como podem cooperar para atingirem os seus objetivos enquanto família. As crianças ajudam em casa a regar as plantas, a arrumar os brinquedos ou a colocar a mesa para as refeições.
<b>Metodologia de avaliação</b>	<p>Como avaliação, o educador pode organizar uma atividade em que uma criança está mais distante do grupo que se encontra sentado em círculo e este grupo seleciona um animal. Quando a criança se aproxima do grupo deve questionar o grupo para tentar descobrir que animal escolheram – “vive na água?”, “voa?”, “é grande?” – e as crianças do grupo apenas respondem sim ou não. O educador deve encorajar o grupo a ser honesto.</p> <p>Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>– Como as crianças compreendem a noção de relações positivas e a ideia de cooperação.</li><li>– Como as crianças participaram em equipa e cooperaram com os outros.</li></ul>

## Lição 2: CONECTAR COM OS OUTROS

### Introdução:

Esta lição inclui três atividades dinâmicas que pretendem conectar as crianças com os seus colegas e promover interações positivas em sala. Através desta lição, as crianças experienciam gradualmente como jogar individualmente, em pares e em equipa.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Jogar individualmente respeitando os outros
- Conectar com os outros
- Cooperar com os outros
- Fomentar interações positivas em sala
- Promover competências de comunicação



<b>Atividade 1: Folhas na floresta</b>	
<i>Contexto</i>	Em sala ou no exterior, com espaço suficiente para o movimento.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Pedacos de papel ou jornal</li> <li>● Música para dançar</li> </ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Atividade de jogo</li> <li>● Música</li> <li>● Atividade de dança e movimento</li> <li>● Atividade individual</li> </ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 4. Relações Positivas
<i>Duração</i>	10'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	Na sala, estão espalhados tantos pedacos de papel quanto o número de crianças. O educador encoraja as crianças a pensarem na história que leram na lição 1 (e.g. quem eram os heróis, onde viviam, etc.) e imaginarem que caminham na floresta onde há muitas folhas caídas no chão. O educador exemplifica, caminhando e dançando pelas folhas. O educador explica que enquanto a música toca ninguém pode calcar as folhas e quando a música parar, têm de encontrar uma folha sem ninguém e ficar em cima dela.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	O educador põe a tocar a música e as crianças caminham ou dançam à volta das folhas. O educador para a música e as crianças correm para encontrar uma folha, ficando em cima. Depois a música inicia novamente e as crianças movem-se novamente. Cada vez que a música para, o educador retira uma folha do chão.
<b>Conclusão</b>	A criança que fica sem folha continua a dançar com o educador. A atividade termina quando não há mais folhas no chão.



<b>Atividade 2: Joga sozinho – Joca com o amigo – Joga com a equipa</b>	
<i>Contexto</i>	Em sala ou no exterior, com espaço suficiente para o movimento.
<i>Materiais</i>	Música para dançar.
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Atividade de jogo</li> <li>● Atividade de dança e movimento</li> <li>● Atividade individual</li> <li>● Atividade em pares/equipa</li> </ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 4. Relações Positivas
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução à atividade</b> (Duração: 10 min)	O educador inicia a música e as crianças dançam na sala. O educador para a música e as crianças congelam e não se movem. No primeiro nível do jogo, cada vez que a música para, o educador pede às crianças para fazerem um determinado movimento (e.g. tocar na parede com um dedo, olhar para o teto, levantar a perna, esconder-se).
<b>Atividade</b> (Duração: 10 min)	A atividade continua e no segundo nível do jogo, o educador pede às crianças para encontrarem um amigo e fazerem os movimentos juntos usando as pernas ou os braços (e.g. encontrem um par e sejam um barco, encontrem um par e sejam um coração). Gradualmente, o educador pode pedir que se juntem em grupos de 3 (e.g. encontrem 2 amigos e sejam um triângulo) ou de 4 (e.g. encontrem 3 amigos e sejam um lago).
<b>Conclusão</b>	Finalmente, o educador encoraja o grupo a formarem algo todos juntos (e.g. juntem-se todos e sejam uma laranja). Em debate, as crianças refletem sobre as suas ideias e o que sentiram quando cooperaram durante o jogo.



<b>Atividade 3: No mar</b>	
<i>Contexto</i>	Em sala ou no exterior, com espaço suficiente para o movimento.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Tecido azul (3x3 metros)</li> <li>● Bola com sino ou balão com sino</li> <li>● Música (e.g. Quatro Estações de Vivaldi)</li> </ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Atividade de jogo</li> <li>● Atividade de dança e movimento</li> <li>● Atividade individual</li> <li>● Música</li> </ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 4. Relações Positivas
<i>Duração</i>	10'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 2 min)</b>	A seguir à atividade anterior e com todo o grupo, o educador apresenta o mar com o tecido azul. Cada criança tem de pegar no tecido e esticar. O educador coloca a bola com o sino no centro simbolizando um barco. As crianças movem o tecido simbolizando as ondas.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	As crianças têm de cooperar e sincronizar os movimentos para o barco continuar no mar.
<b>Conclusão</b> <b>(Duração: 3 min)</b>	No final, a equipa diminui os movimentos e levam o barco a bom porto. Sentados depois de arrumar o tecido, dão as mãos e passam um sorriso à volta do círculo – começa numa criança e passa o sorriso à criança do lado. Se houver tempo, podem mudar o sentido e passar um sorriso novamente.
<b>Material para exercícios em casa</b>	As crianças podem fazer a atividade do sorriso em casa à mesa, por exemplo. Podem ainda debater em casa sobre a oportunidade em criar este momento de partilha de sorrisos.
<b>Metodologia de avaliação</b>	<p>Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cada criança conseguiu encontrar um par</li> <li>– Cada criança conseguiu comunicar com os outros</li> <li>– Cada criança sentiu-se confortável para interagir com os outros</li> </ul> <p>O educador pode ainda tirar fotos das crianças individualmente, em pares e em grupo e acrescentar ao portfólio.</p>



## Lição 3: PROMOVER RELAÇÕES INTERPESSOAIS SAUDÁVEIS

### Introdução:

Esta lição inclui duas atividades que pretendem promover relações interpessoais saudáveis na sala. Através destas atividades, as crianças aprendem a aceitar a diversidade, a partilhar e a cooperar com os outros para construir e manter relações interpessoais saudáveis.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Envolver ativamente em atividades de grupo
- Criar relações interpessoais
- Identificar as características dos colegas
- Jogar em pares
- Manter relações interpessoais saudáveis

### “Warm atividade

up”

O educador introduz as crianças na lição com um jogo chamado “O escultor e a escultura”. Nesta atividade, o grupo senta-se em círculo e uma criança é o escultor e outra a escultura. Em grupo, decidem o tema da escultura (e.g. profissões) e a escultura deve estar parada sendo o escultor ou a escultora que molda a escultura (a cabeça, os braços, as pernas e as expressões faciais para que se pareça a um polícia, dançarino, pescador, herói, etc.). Os membros da equipa tentam adivinhar o que a escultura é.



<b>Atividade 1: Desenhar o amigo</b>	
<i>Contexto</i>	Mesas de trabalho
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pedacos de papel com cores em pares (e.g., dois vermelhos, dois amarelos, etc.)</li><li>● Lápis de cor</li><li>● Cola</li><li>● Música com ritmo lento</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Atividade em pares</li><li>● Desenho</li><li>● Debate em grupo</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 4. Relações Positivas
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	O educador partilha um pedaço de papel com cada criança e as crianças com a mesma cor juntam-se em pares da seguinte forma - enquanto a música toca, cada criança procura o seu par com a mesma cor e quando encontram o seu par dançam juntos. Quando a música para, os pares sentam-se nas mesas de trabalho.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 15 min)</b>	O educador encoraja as crianças a observarem o seu par. Cada par é apresentado na sala, por exemplo: o meu par tem uma boca com lábios vermelhos, dois olhos castanhos, um nariz pequeno, cabelo preto, etc. depois, cada criança desenha o seu par no papel.
<b>Conclusão</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	Os desenhos são recolhidos e colados na parede ou num poster. O educador e as crianças debatem sobre o título da sua obra de arte e o local onde deve ser colado.



<b>Atividade 2: STOP! Tira uma foto!</b>	
<i>Contexto</i>	Grupo em círculo
<i>Materiais</i>	Camara.
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Teatro</li> <li>● Atividade em pares/equipa</li> </ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 4. Relações Positivas
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	Sentados em círculo, o educador pede às crianças para fazerem expressões faciais (e.g. feliz, zangado(a), triste, entusiasmado(a), etc.).
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 15 min)</b>	O educador pede a uma criança que apresente um movimento com o corpo (e.g. beber um copo de água) e em seguida a criança fica parada. Outra criança junta-se e tem de completar o movimento (e.g. finge ser o empregado que leva o copo de água) e depois fica parada. Para ficarem paradas, o grupo tem de gritar 'STOP! Tira uma foto!' e fingem tirar fotos das estátuas. Os pares vão mudando até percorrer todas as crianças, mas o educador pode alterar o número de crianças na cena.
<b>Conclusão</b>	O educador pode tirar fotos das crianças e não apenas fingir, juntando-as ao portfólio de cada criança.
<b>Material para exercícios em casa</b>	<p>Como trabalho para casa, as crianças podem ler com os adultos o livro "Big Friends" de Linda Sarah &amp; Benji Davies" (também disponível em</p>  <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=NVCoi57qkOw&amp;t=64s">https://www.youtube.com/watch?v=NVCoi57qkOw&amp;t=64s</a> ) e debater sobre a importância em ter relações saudáveis e fazer novos amigos.</p>
<b>Metodologia de avaliação</b>	Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota sobre o nível em que cada criança conseguiu comunicar e cooperar com a equipa. Adicionalmente, o educador pode observar se as crianças mantêm relações saudáveis após as atividades.



## Lição 4: PRATICAR A BONDADE

### Introdução:

As relações positivas são promovidas através do desenvolvimento da bondade. Esta lição inclui duas atividades que pretendem explicar às crianças o que é a bondade. Através das atividades, as crianças conseguirão identificar palavras associadas à bondade, atos de bondade, praticando a bondade com os outros.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Conhecer o que é a bondade
- Reconhecer palavras de bondade
- Usar sorrisos como comunicação não verbal nas relações com os outros
- Praticar atos de bondade e apreciar os seus atos

### “Warm atividade

up”

Em círculo, o educador encoraja as crianças a partilhar sorrisos com a atividade 3 da lição 2 neste módulo). Depois o educador pergunta às crianças se têm sorrído, se alguém tem sorrído para elas e como se sentem. Explica ainda que os sorrisos alimentam sorrisos.





<b>Atividade 1: Doces palavras</b>	
<i>Contexto</i>	Grupo em círculo
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Pedaçode papel</li><li>● Lápis de cor</li><li>● Cola</li><li>● Cartão</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Debate em grupo</li><li>● Brainstorming</li><li>● Artefatos</li><li>● Atividade em grupo</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 4. Relações Positivas
<i>Duração</i>	30'
<b>Introdução à atividade</b> (Duração: 10 min)	Em círculo, o educador e as crianças debatem sobre a importância em ser bom e educado com os outros. O educador encoraja as crianças para pensar como pedimos algo a alguém de forma educada, que palavras bondosas utilizamos e que postura devemos ter.
<b>Atividade</b> (Duração: 10 min)	Num brainstorming, as crianças partilham palavras que as pessoas usam e o educador escreve todas as palavras em papéis e coloca-os num frasco, indicando – “este é o frasco com as palavras mais doces”. Palavras bondosas: ‘Desculpa’, ‘Obrigada(o)’, ‘Queres ser meu/minha amigo/a?’, ‘Gosto muito de ti’, ‘Perdoo’, ‘Gostaria de...’, ‘Pode trazer por favor?’, ‘Aqui tem’, etc.
<b>Conclusão</b> (Duração: 10 min)	Cada criança tira um papel do frasco e tenta copiar a palavra para um Quadro ou tenta pegar num mau exemplo e transformar num bom, por exemplo: em vez de dizer ‘Passa a bola já!’, pode dizer ‘Podes passar a bola por favor?’ ou em vez de dizer ‘Águaaaaa!’ pode dizer ‘Podes dar água por favor?’.



<b>Atividade 2: Sorri, por favor!</b>	
<i>Contexto</i>	Grupo em círculo
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Vários objetos – brinquedos, livros, marcadores, etc.</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Role-playing</li><li>● Debate em grupo</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 4. Relações Positivas
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	Em seguida à atividade anterior, o educador encoraja as crianças a jogarem um jogo para praticar o bem com os outros.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 15 min)</b>	Cada criança pode responder ao pedido de um amigo, completando um conjunto de tarefas: pedir coisas de forma educada e com um sorriso, adotar uma postura simpática e agradecer mutuamente. Cada criança tem um objeto com exceção de uma criança que terá de pedir um objeto aos seus colegas. Os colegas dão o objeto à criança apenas se esta pedir de forma educada e com um sorriso. Se um colega decide não dar porque a criança não cumpriu o objetivo, esta criança passa para outro colega pensando sobre o que correu mal e corrigindo a sua atitude. Quando a criança obtiver o objeto, a criança que ficou sem ele deve ir pedir a um colega, e assim sucessivamente. Sempre que uma criança consegue obter o objeto, os colegas aplaudem.
<b>Conclusão</b>	O jogo termina quando todas as crianças alcançarem o objetivo.
<b>Material para exercícios em casa</b>	Em casa, podem criar um frasco de palavras bondosas. Atos de bondade em casa podem ser os seguintes: <ul style="list-style-type: none"><li>● Entregar a um vizinho um cartão de agradecimento</li><li>● Dar um abraço</li><li>● Levar flores</li><li>● Levar comida a quem precisar</li><li>● Sorrir</li><li>● Abrir a porta para alguém passar</li><li>● Dar um brinquedo usado</li><li>● Expressar o quanto gostam do outro</li><li>● Agradecer aos empregados nas compras</li></ul>



<b>Metodologia de avaliação</b>	Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota se diariamente as crianças adotam atos educados e bondosos e lembrar sempre que necessário.
---------------------------------	--

## Lição 5: COMPREENDER O PERDÃO

### Introdução:

O perdão ajuda a reparar as relações, promovendo a cooperação. Esta lição inclui uma atividade que pretende ajudar as crianças a conhecer o que é perdoar e a sua importância para promover relações positivas.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Compreender a importância de perdoar e de pedir perdão.

### “Warm atividade up”

O educador começa por ler uma história sobre perdão e como e porquê pedir desculpa. Por exemplo, o livro ‘I’m Sorry!’ de Barry Timm ou o livro ‘Sorry!’ de Landa Norbert (<https://www.youtube.com/watch?v=cRiprMov4gk>).

## Atividade 1: Desculpa - Perdoo

### Contexto

Grupo em círculo.

### Materiais

- Cartões que mostram diferentes situações.





	 <p>Imagens disponíveis aqui: <a href="https://www.istockphoto.com">https://www.istockphoto.com</a></p>
<p><i>Estratégias pedagógicas</i></p>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Debate em grupo</li><li>● Cenários</li></ul>
<p><i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i></p>	<p>Módulo 4. Relações positivas</p>
<p><i>Duração</i></p>	<p>20'</p>
<p><b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b></p>	<p>Ao ler uma história sobre perdão, as crianças ganham consciência sobre o facto de que por vezes crianças e adultos fazem algo errado e sofrem as consequências, e provocam sofrimento nos outros. Quando tal acontece, o melhor é pedir desculpa e perdão ou perdoar o outro. “Peçam perdão e perdoem para criarem relações positivas com os outros”.</p>
<p><b>Atividade</b> <b>(Duração: 15 min)</b></p>	<p>As crianças observam cartões com distintas situações:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Uma menina atira areia para os colegas.</li><li>● Um menino fez uma rasteira a outro que cai.</li></ul>



	<ul style="list-style-type: none"><li>• Uma menina destrói o que outra criança contruiu.</li><li>• Um menino está triste porque alguém tirou as suas cartas.</li><li>• Uma menina magoa outra gritando.</li></ul> <p>Quando as crianças identificarem as situações, devem comentar e avaliar em pequenos grupos chegando a um acordo sobre o que deve ser feito em cada situação para a corrigir – ‘pedir desculpa’, ‘pedir perdão’, etc. O educador pede às crianças para pensarem em situações similares na sua vida e como lidaram com elas.</p>
<b>Material para exercícios em casa</b>	Em casa, podem ler uma história sobre perdão e representar a mesma de diferentes formas – em poster, em desenho, etc. cada criança pode levar para a escola o livro que leram em casa para partilhar a história com os amigos.
<b>Metodologia de avaliação</b>	Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota sobre situações que surgem diariamente na escola e a ação que as crianças escolhem para lidar com a mesma, recordando a lição sempre que necessário. O objetivo é que as crianças se responsabilizem pelos seus atos e os corrijam sempre que necessário.



## Referências

- Arguis R., Bolsas A., Hernandez S., Salvador M. (2010). *The "Happy Classrooms" Programme: Positive Psychology Applied to Education*. Retrieved from: <http://educaposit.blogspot.com.es/p/free-programme-download.html>
- Big Friends by Linda Sarah & Benji Davies. Retrieved from: <https://www.youtube.com/watch?v=NVCoi57qkOw&t=64s>
- Center for Healthy Minds & Healthy Minds Innovations, Inc., (2017). A mindfulness kindness based curriculum for preschoolers. Retrieved from: <http://www.mindfulmomentsinedu.com/uploads/1/8/8/1/18811022/kindnesscurriculum.pdf>
- Gana, G., Zisopoulou, E., Theodoridis, N. et al., (2004), The school - workshop of art and creation. Thessaloniki: AUTH, Manolis Triandaphyllidis Foundation
- Landa, N. (2009). *Sorry!* Little Tiger Press
- National Research Council, National Academies. (2001). *Early childhood development and learning: New knowledge for policy*. Washington, DC: National Academy Press.
- Norrish, J., Robinson, J. & Williams, P. (2011). *Positive Relationships*. Corio: Geelong Grammar School.
- Oldland, N. (2013). *Up the creek*. Kids Can Press
- Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. New York, Washington, DC: Oxford University Press, American Psychological Association. Retrieved from: [http://www.idysinger.stjohnsem.edu/@books1/Peterson\\_Character\\_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf](http://www.idysinger.stjohnsem.edu/@books1/Peterson_Character_Strengths/character-strengths-and-virtues.pdf)
- Rose-Krasnor, L., Rubin, K. H., Booth, C. L. & Coplan, R. (1996). The relation of maternal directiveness and child attachment security to social competence in preschoolers. *International Journal of Behavioral Development*, 19, 309–325.
- Sanders, S. (1992). *Designing Preschool Movement Programs*. Human Kinetics, IL: Champaign
- Sarah, L. & Davies, B. (2016). *Big Friends*. Henry Holt and Co.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York, NY, US: Free Press.
- Timms, B. (2020). *I'm Sorry!* Tiger Tales
- Zachopoulou E., Tsagaridou N., Pickup I., Liukkonen J. & Grammatikopoulos, V. (2007) (Eds). *Early Steps: Promoting healthy lifestyle and social interaction through physical education activities during preschool years*. Thessaloniki: Xristodoulidi Publications.
- Wartner, U. G., Grossmann, K., Fremmer-Bombik, E. & Suess, G. (1994). Attachment patterns at age six in South Germany: Predictability from infancy and implications for preschool behavior. *Child Development*, 65, 1014–1027.



## Módulo 5. Realização e Autoestima

### Introdução

A **conquista** pode ser definida como um processo para alcançar os objetivos, a capacidade para desempenhar atividades diárias e ter a perceção e a sensação de realização (Butler & Kern, 2014; Seligman, 2011).

No projeto RESILIENT PRESCHOOLS, o programa de formação aborda vários traços psicológicos inerentes aos princípios da Psicologia Positiva, da Educação Positiva e do modelo PERMA de Seligman's (2011). A **Conquista / Realização** abordada neste modulo representa o A no acrónimo PERMA.

Ao incluir a realização no modelo PERMA, pretende-se **promover o sentido de confiança e competência através do alcance de resultados** (Norrish et al., 2013, p. 152). O sentido de realização é um resultado do trabalho para atingir objetivos e aspirações, dominando o esforço, estando motivado e sendo persistente para finalizar o planeado. De acordo com alguns autores, como Sheldon et al., conquistar objetivos significantes pode levar a emoções positivas e ao bem-estar (2009). Assim, para conquistar é necessário dominar várias dimensões, tais como a **persistência, a perseverança e a paixão para atingir metas**.

Por outro lado, a **Autoestima** é igualmente abordada neste Módulo e refere-se ao **sentido individual sobre o seu valor e mérito**. O conceito de autoestima pode ser definido como o quanto um indivíduo aprecia e gosta de si, percecionando-se como uma pessoa de valor (Rosenberg, 1965). Estudos recentes reforçam que é um julgamento autorreferencial com um impacto potencialmente significativo da adaptação pessoal e escolar, ambas em termos motivacionais e no desempenho.

O **objetivo deste modulo** é apresentar a base teórica sobre Realização e Autoestima inerente ao modelo PERMA, bem como fornecer ferramentas e atividades úteis para educadores e educadores do pré-escolar utilizarem para si e com as crianças.

Assim, ao aceitar viajar nesta jornada de aprendizagem, esperamos que no final os educadores sejam capazes de:

- Compreender os benefícios em implementar princípios da Psicologia Positiva e o modelo PERMA na sua prática, especialmente, no que se refere à promoção da realização pessoal e da sua importância para o desenvolvimento do autoconceito e da autoestima.



- Adotar hábitos diários para reforçar a realização pessoal e o bem-estar nas crianças.
- Adaptar e aplicar atividades, ferramentas e intervenções práticas para promover o sentido de realização e automotivação nas crianças.

Para além do suporte teórico, este módulo oferece um conjunto de lições e atividades para serem implementadas em sala. Estas lições e atividades são as seguintes:

### **LIÇÃO 1: A importância do contexto relevante e de objetivos realísticos**

- Atividade 1: Criação da Roda da Fortuna

### **LIÇÃO 2: A importância de celebrar as conquistas**

- Atividade 2: Quadro de Conquistas Especiais
- Atividade 3: Celebração das conquistas

### **LIÇÃO 3: Promoção do sentido de identidade e identificação de traços positivos**

- Atividade 4: “Tudo sobre MIM” Colagem/Desenho
- Atividade 5: “Tudo sobre TI” Colagem/Desenho

### **LIÇÃO 4: Celebração da aquisição de competências**

- Atividade 6: Celebração da aquisição de competências

### **LIÇÃO 5: Consciência da falha como experiência de aprendizagem/crescimento e promoção de uma mentalidade de crescimento**

- Atividade 7: Apresentar, explicar e usar ‘O fosso da aprendizagem’
- Atividade 8: Erros para aprender e crescer

### **LIÇÃO 6: Promoção de competências de resolução de problemas**

- Atividade 9: Ensino e Role-Play para solucionar problemas
- Atividade 10: Revisitar situações para solucionar problemas

O mundo está cada vez mais desafiante e competitivo, e as escolas têm um papel chave e uma oportunidade privilegiada para apoiar as crianças a lidar de forma proativa com oportunidades e obstáculos. Consequentemente, os educadores do pré-escolar têm um papel chave para encorajar, apoiar, testemunhar e celebrar o esforço das crianças. **Prontos(as) para este desafio?**





## Lição 1: A importância do contexto relevante e de objetivos realísticos

### Introdução:

Esta lição inclui uma atividade que pretende aumentar a consciência das crianças sobre a importância de ter metas e criar um sentido de propósito para as suas ações. As crianças terão de escolher e definir uma meta a atingir em categorias determinantes da sua vida (e.g. família, amigos, escola) e para um determinado período. Esta atividade está desenhada para mostrar a importância de definir, persistir e celebrar as metas desejadas.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Identificar e reconhecer categorias relevantes da sua vida.
- Refletir e comentar sobre a importância do contexto e de ter metas realistas.
- Experienciar interações positivas com os colegas.
- Aplicar esforços específicos, com o apoio dos colegas e educadores, persistindo para alcançar os objetivos definidos.
- Compreender e apreciar a importância das interações positiva.

### “Warm-up” atividade

O educador pede que as crianças desempenhem a seguinte atividade: Cresce, Cresce, Salta: Agacham-se com os joelhos dobrados, mas sem tocar no chão; erguem-se devagar esticando os joelhos e dizendo: “Cresce, Cresce.”. No final, saltam com os dois pés.



## Atividade 1: Criação da Roda da Fortuna

<i>Contexto</i>	Na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Papel</li><li>● Lápis</li><li>● Lápis de cor</li><li>● Círculo em papel dividido em 6 pedaços</li><li>● Uma roda da Fortuna preparada pelo educador para ser utilizada como exemplo</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Debate em grupo</li><li>● Autorreflexão</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 5. Realização e Autoestima
<i>Duração</i>	35'
<b>Introdução à atividade (Duração: 10 min)</b>	<p>O educador apresenta a atividade e a roda da fortuna às crianças. “Vamos jogar à Roda da Fortuna! Vamos desenhar uma roda dividida em diferentes partes. Cada parte representa categorias diferentes e relevantes da vossa vida – como a família, os amigos, a escola, os passatempos, etc. -, e terminam a decorar e a colorir a roda.”</p>
<b>Atividade (Duração: 15 min)</b>	<p>Depois de colorirem, o educador explica que vão usar a roda da fortuna para definir objetivos. O educador explica o que são objetivos dando um exemplo: “Um objetivo é algo que querem fazer, que querem ser e que não conseguem ter neste momento, por cause de várias coisas – como as condições do tempo, o dinheiro necessário, a autorização necessária, etc. -; por exemplo, se a categoria for Ténis, um objetivo pode ser aprender a servir ou praticar 2 vezes por semana.”</p> <p>Depois, cada criança escolhe uma categoria para definir um objetivo.</p> <p>Para essa categoria, têm de pensar no objetivo que querem alcançar num determinado período (por exemplo, até ao Natal). O educador coloca as seguintes questões:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Que objetivo querem alcançar?</li><li>● Que passos têm de dar para alcançar esse objetivo?</li><li>● Que obstáculos podem encontrar ao longo do caminho?</li><li>● Se encontrarem algum obstáculo, o que fazem para ultrapassá-lo?</li><li>● Quem vos pode ajudar a alcançar o objetivo?</li></ul>



	<p>Em grupo, refletem sobre os passos e as dificuldades para alcançar os objetivos. O foco deve estar também na forma como podem ultrapassar obstáculos. Depois do debate, cada criança desenha ou escreve o objetivo na roda da fortuna. O educador encoraja as crianças a decorar a roda da fortuna e pendurá-la na sala.</p>
<b>Conclusão (Duração: 10 min)</b>	<p>Periodicamente, a roda deve ser visitada pela turma e o educador questiona:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Recordam o objetivo que definiram?</li><li>● Quais os passos que deram para alcançar o objetivo?</li><li>● Que dificuldades enfrentaram?</li><li>● Precisam de ajuda? Como podemos ajudar?</li></ul> <p>O educador pode reforçar que o contexto e alcançar objetivos é importante para o nosso crescimento e felicidade. Se as crianças alcançarem objetivos, devem celebrar.</p>
<b>Material para exercícios em casa</b>	<p>As crianças debatem em casa sobre como o contexto e alcançar objetivos é importante para o crescimento e felicidade. Podem ainda definir objetivos em conjunto.</p>
<b>Metodologia de avaliação</b>	<p>Durante a implementação da atividade, o educador observa e anota:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● Como cada criança compreendeu a noção de objetivo, passos para alcançá-lo e dificuldades a enfrentar.</li><li>● Como cada criança participou na atividade e definiu objetivos realistas.</li></ul>

## Lição 2: A importância de celebrar as conquistas

### Introdução:

Esta lição inclui duas atividades: na primeira, o educador cria um Quadro de conquistas especiais para fixar/pendurar na parede da sala; na segunda atividade, cria-se uma rotina de celebração para celebrar uma Conquista especial durante o ano letivo.

O principal objetivo desta lição é reconhecer a importância sobre o conhecimento, a apreciação e a celebração das conquistas como meios de promover a motivação e o compromisso com a melhoria contínua.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:



- Reconhecer a importância sobre o conhecimento, a apreciação e a celebração das conquistas.
- Experienciar interações positivas com os colegas.
- Aplicar esforços específicos, com o apoio de colegas e educadores, persistindo e alcançando as metas.

**“Warm-up”  
atividade**

As crianças fazem a atividade “Agita em cima, agita em baixo” da seguinte forma: quando o educador diz alto “Agita em cima”, esticam os braços para cima e as mãos agitam no ar; quando o educador diz baixo “Agita em baixo”, as mãos caem e agitam com os braços esticados ao longo do corpo.

**Atividade 1: Quadro de Conquistas Especiais**

<i>Contexto</i>	Na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Moldura colorida para fixar/pendurar na parede da sala</li> <li>● Lápis de cor e materiais de trabalhos manuais</li> </ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Storytelling</li> <li>● Debate em grupo</li> <li>● Autorreflexão</li> </ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 5. Realização e Autoestima
<i>Duração</i>	20’
<b>Introdução à atividade (Duração: 5 min)</b>	O educador introduz a atividade, explicando que juntos criarão o Quadro de Conquistas Especiais. O educador mostra a moldura já na parede.
<b>Atividade (Duração: 10 min)</b>	O educador avança, explicando o processo de registo de conquistas – sejam pequenas ou grandes, cada semana uma criança pode selecionar e apresentar uma conquista ao grupo, preparando um desenho, uma foto ou uma colagem para fixar no quadro.
<b>Conclusão (Duração: 5 min)</b>	O Quadro deve ser atualizado com regularidade (cada 7-15 dias). Em grupo, encorajam-se para partilhar as conquistas e como se sentem por terem alcançado uma nova meta. O educador pode questionar: <ul style="list-style-type: none"> <li>● Foi difícil alcançar este objetivo?</li> <li>● Que dificuldade encontraste?</li> <li>● Quem ajudou?</li> <li>● Como te sentiste com esta Conquista?</li> </ul>



## Atividade 2: Celebração das conquistas

<i>Contexto</i>	Na sala e no exterior.
<i>Materiais</i>	Não aplicável.
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Celebração em grupo</li><li>● Autorreflexão</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 5. Realização e Autoestima
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução à atividade (Duração: 5 min)</b>	O educador explica que todas as conquistas, sejam grandes ou pequenas, são importantes e contribuem para o crescimento e bem-estar. Por isso, após a apresentação de uma conquista em sala, o grupo deve criar um ritual de celebração.
<b>Atividade (Duração: 15 min)</b>	Na sala, o educador e as crianças decidem sobre qual será o seu ritual de celebração – pode ser uma dança, uma música, usar autocolantes, criar um túnel de celebração, etc. Este ritual deve complementar a Atividade 1 proposta nesta lição. Devem também ensaiar.
<b>Conclusão</b>	No final do ano letivo, uma celebração final para uma Conquista especial – chegar ao fim do ano – deve ser organizada na sala, expondo as fotos de todas as celebrações realizadas ao longo do ano.
<b>Material para exercícios em casa</b>	O Quadro da primeira atividade deve ser atualizado regularmente e pode ser digitalizado para partilhar com os encarregados de educação, por exemplo através do Pinterest.
<b>Metodologia de avaliação</b>	Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota: <ul style="list-style-type: none"><li>– Como cada criança sentiu confiança para partilhar e celebrar as conquistas com os colegas.</li><li>– Como cada criança participou na atividade e apresentou conquistas periódicas aos colegas.</li></ul>



## Lição 3: Promoção do sentido de identidade e identificação de traços positivos

### Introdução:

O objetivo principal desta lição é criar oportunidades para impactar positivamente na autoestima das crianças, bem como promover um sentido global do seu valor ou mérito. Através da identificação e reconhecimento de traços positivos, as duas atividades propostas procuram encorajar a ter uma atitude favorável para o indivíduo (criança) e para os seus colegas.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Identificar e reconhecer traços positivos pessoais dos quais se devem orgulhar.
- Identificar e valorizar momentos em que as crianças revelem ser competentes.
- Reconhecer, apreciar e celebrar os traços positivos dos outros e identificar situações nas quais revelem ser competentes.

### “Warm-up” atividade

Desempenhar a seguinte atividade física: as crianças pintam um arco-íris no ar, juntando as suas mãos e fingindo que as mergulham num balde de tinta; devem manter os pés firmes na terra e esticar as mãos juntas pintando de um lado ao outro acima da sua cabeça. Cada vez que pintam, as crianças devem dizer a cor que estão a usar.



## Atividade 1: “Tudo sobre MIM” Colagem/Desenho

<i>Contexto</i>	Na sala
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Papel</li><li>● Lápis</li><li>● Lápis de cor</li><li>● Folhas de papel branco com a forma de um corpo ou uma cara</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Autorreflexão</li><li>● Colagem / desenho</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 5. Realização e Autoestima
<i>Duração</i>	25'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	<p>O educador distribui uma folha de papel com o desenho de um corpo ou uma cara e pede a cada criança para o decorar de forma a que se pareça a ele/ela.</p> <p>Outra opção é decorar a folha representando algo que a criança fez de competente.</p>
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 15 min)</b>	Cada criança deve selecionar traços ou habilidades que tenha orgulho em ter e desenhar na mesma folha de forma a representar o que selecionou.
<b>Conclusão (Duração: 5 min)</b>	Se possível, o educador pode criar uma moldura para expor tudo o que as crianças criaram.



<b>Atividade 2: “Tudo sobre TI” Colagem/Desenho</b>	
<i>Contexto</i>	Na sala
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Papel</li> <li>● Lápis</li> <li>● Lápis de cor</li> <li>● Folhas de papel branco com a forma de um corpo ou uma cara</li> </ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Celebração em grupo</li> <li>● Autorreflexão</li> <li>● Colagem / desenho</li> </ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 5. Realização e Autoestima
<i>Duração</i>	25’
<b>Introdução à atividade</b> (Duração: 5 min)	<p>O educador distribui uma folha de papel com o desenho de um corpo ou uma cara. O educador pode que cada criança decore a sua folha de forma a que se pareça um colega que o educador atribuiu ou que a criança escolheu.</p> <p>Outra opção é decorar a folha representando algo que o colega fez de competente.</p>
<b>Atividade</b> (Duração: 15 min)	Cada criança deve selecionar traços ou habilidades que identifique no colega e desenhar na mesma folha de forma a representar o que selecionou.
<b>Conclusão (Duração: 5 min)</b>	Se possível, o educador pode criar uma moldura para expor todos os traços positivos e competências do grupo.
<b>Metodologia de avaliação</b>	<p>Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● O nível de dificuldade ou facilidade em identificar traços pessoais positivos em si.</li> <li>● O nível de dificuldade ou facilidade em identificar traços pessoais positivos nos outros.</li> <li>● Como cada criança lida com o seu valor ou mérito.</li> </ul>





## Lição 4: Celebração da aquisição de competências

### Introdução:

Elogiar o sucesso das crianças é um passo crucial na motivação e capacitação destas. O objetivo geral desta atividade é compreender e apreciar a importância de reconhecer e celebrar a aquisição de novo conhecimento, competências e habilidades. Através de frascos e medalhas, o educador pode reconhecer e celebrar a aquisição de competências relevantes pelas crianças durante o ano letivo.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Reconhecer a aquisição de novo conhecimento, competências e habilidades.
- Reconhecer e celebrar o progresso alcançado e desenvolver o sentido de realização.

### “Warm-up” atividade

“Levantem as mãos até ao céu, juntem os pés e levantem e baixem os braços chegando o mais alto que conseguirem.”

## Atividade 1: Celebração da aquisição de competências

<i>Contexto</i>	Na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Um frasco (ou Caixa) por criança e com o seu nome</li> <li>● Medalhas de competências (com ilustração sobre as competências)</li> </ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Autorreflexão</li> <li>● Debate em grupo</li> </ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 5. Realização e Autoestima
<i>Duração</i>	25'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	O educador apresenta os frascos e as medalhas que serão usadas para reconhecer e celebrar a aquisição de competências.



<b>Atividade</b> (Duração: 15 min)	<p>Previamente, o educador seleciona as competências em que quer que as crianças se foquem durante um determinado período e cria a lista dos comportamentos relevantes.</p> <p>Assim, o educador pode explicar o que devem fazer para adquirir determinada competência.</p> <p>É importante esclarecer as expectativas, relativamente ao que as crianças podem fazer para obterem uma medalha. Para facilitar, o educador mostra imagens de comportamentos e respetiva competência.</p>
<b>Conclusão (Duração: 5 min)</b>	<p>O educador tem de observar as crianças e ser consistente com a atribuição de medalhas e com a celebração.</p> <p>Os frascos com as medalhas conquistadas são expostos para celebrarem.</p>
<b>Metodologia de avaliação</b>	<p>Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Como cada criança sentiu confiança em partilhar e celebrar as conquistas com os colegas.</li> <li>• Como cada criança participou na atividade e apresentou conquistas periódicas aos colegas.</li> </ul>

## Lição 5: Consciência da falha como experiência de aprendizagem/crescimento e promoção de uma mentalidade de crescimento

### Introdução:

Esta lição tem duas atividades e um objetivo duplo: reconhecer a importância dos desafios e das falhas como uma oportunidade para procurar feedback e melhorar o desempenho, bem como promover o desenvolvimento da mentalidade através da identificação e do reconhecimento de falhas como uma oportunidade de aprendizagem e crescimento.

### Objetivos

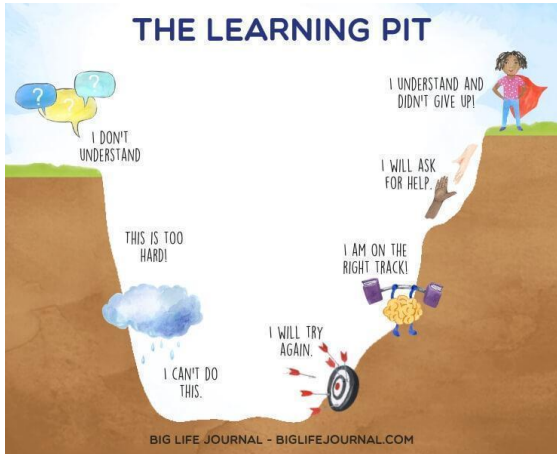
No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Reconhecer que todos e todas enfrentam desafios, mas os desafios são importantes para crescermos, aprendermos e melhorarmos.
- Compreender a importância de persistir com o esforço para ultrapassar um desafio.

### “Warm-up” atividade

“Vamos respirar em 5 segundos: Sentem-se e inspirem durante 5 segundos (o educador conta ou cada criança conta com os dedos das mãos) e expirem durante 5 segundos.” Repetem 3 vezes.

## Atividade 1: Apresentar, explicar e usar ‘O fosso da aprendizagem’

<b>Contexto</b>	Na sala.
<b>Materiais</b>	<p>Metáfora sobre o fosso (baseada no ‘Fosso da aprendizagem’ de James Nottingham, 2007).</p>  <p>(Fonte da imagem: <a href="https://biglifejournal.com/blogs/blog/help-kids-overcome-fear-failure">https://biglifejournal.com/blogs/blog/help-kids-overcome-fear-failure</a>)</p> <p>Exploração sobre os conceitos base: o autor debate 4 passos chave no processo de aprendizagem: <u>Conceito</u>: O material que as crianças adquiriram mas não dominam; <u>Conflito</u>: Produz um conflito cognitivo intencional que permite às crianças construir uma mentalidade de crescimento; <u>Construir</u>: Ensinar às crianças as competências, as ferramentas e os métodos para ultrapassar o desafio e, assim, dominarem o conceito; <u>Considerar</u>: Encorajar as crianças a refletir sobre os passos que deram para solucionar o conflito e considerar novas formas para usar a informação adquirida.</p>
<b>Estratégias pedagógicas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Debate em grupo</li> <li>● Autorreflexão</li> </ul>
<b>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</b>	Módulo 5. Realização e Autoestima
<b>Duração</b>	35’
<b>Introdução à atividade</b>	Previamente, o educador seleciona um breve desafio alinhado à idade e competências do grupo de crianças. Pode ser uma atividade simples e



<p><b>(Duração: 10 min)</b></p>	<p>divertida, como o desafio da outra mão em que as crianças têm de fazer tudo com a mão não dominante.</p> <p>Na sala, o educador pode lançar o momento do desafio: “Chegou o momento para um desafio!” e explica o que têm de fazer, ficando só a observar as crianças, anotando as suas observações e fazendo registo fotográfico.</p>
<p><b>Atividade</b> <b>(Duração: 20 min)</b></p>	<p>Depois, o educador pode pedir às crianças para partilharem como se sentiram: “Conseguiram superar o desafio? Quanto tempo demoraram? Tentaram quantas vezes? Observaram os colegas para ver como faziam? Aprenderam alguma coisa?”</p> <p>O educador encoraja as crianças a refletirem e explica: “como todos nós temos forças diferentes, todos nós vamos enfrentar desafios, mas o que todos temos em comum é que todos vamos enfrentar desafios na vida”.</p> <p>O educador apresenta a metáfora do fosso/buraco com a imagem e esclarece os passos da aprendizagem e reforçando que tropeçar também faz parte da aprendizagem. Durante o processo, pode dar alguns exemplos com as fotos que tirou enquanto as crianças enfrentavam o desafio.</p>
<p><b>Conclusão (Duração: 5 min)</b></p>	<p>O educador pode concluir: “Quando enfrentamos um desafio temos de viajar até ao buraco da incerteza. Quando pensarem ‘Eu não consigo fazer isto’ saibam que esse é o sinal de que estão a aprender e, por isso, devem corrigir o pensamento e dizer ‘Eu consigo fazer isto e vou descobrir como’”.</p> <p>É importante que esta metáfora seja aplicada no vocabulário diário (e.g. durante uma atividade desafiante, o educador pode perguntar “quem está no buraco? Quem já saiu do buraco?”</p>



<b>Atividade 2: Erros para aprender e crescer</b>	
<i>Contexto</i>	Na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Papel</li><li>● Lápis</li><li>● Lápis de cor</li><li>● Folha de papel branca com a frase 'Este erro ajuda-me a aprender e a crescer'</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Reflexão em grupo</li><li>● Autorreflexão</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 5. Realização e Autoestima
<i>Duração</i>	30'
<b>Introdução à atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	<p>As crianças têm dificuldade em ver os erros como oportunidades de crescimento. O objetivo desta atividade é criar um poster, debater e praticar a identificação de desafios como oportunidades que fazem o nosso cérebro crescer e desenvolver-se.</p> <p>Em círculo, o educador explica “Vamos falar sobre como os erros nos ajudam a aprender e a crescer! E vamos olhar para os erros de uma forma nova. Vamos ver que os erros são oportunidades para aprender e crescer.” O educador encoraja as crianças a pensar em momentos em que fizeram um erro na escola.</p>
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 15 min)</b>	<p>Quando as crianças partilham o que aconteceu, o educador pergunta como se sentiram nesse momento – mal, bem, desiludido, zangado, desencorajado. O educador continua pedindo que respire fundo e repitam "Este erro ajuda-me a aprender e a crescer."</p> <p>O educador pode server de exemplo, partilhando um momento em que errou – o educador tenta um desporto mas cai nas primeiras tentativas e percebeu porque caía, aprendendo a corrigir a postura.</p> <p>O educador reforça que na próxima vez que pensarem ou virem um erro, devem dizer "Este erro ajuda-me a aprender e a crescer."</p>
<b>Conclusão (Duração: 10 min)</b>	<p>Para concluir, o educador pergunta: “Como se sentem agora sobre os erros?” e encoraja-os a pensar que os erros podem ser bons e benéficos.</p> <p>E ainda questiona “E como Podemos encorajar os colegas a recordar que os erros ajudam a aprender e a crescer?”</p>



	No final, as crianças devem segurar no póster e fixar num espaço onde fique visível para repetir a frase sempre que necessário.
<b>Metodologia de avaliação</b>	<p>Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Como cada criança compreendeu como pode aprender com erros</li> <li>• Como cada criança partilhou exemplos de erros pessoais.</li> </ul>

## Lição 6: Promoção de competências de resolução de problemas

### Introdução:

Esta lição inclui duas atividades que pretendem promover a adoção de hábitos diários que reforçam as competências de resolução de problemas e contribuem para o bem-estar das crianças. Na primeira atividade, o educador partilha e apresenta um procedimento de resolução de problemas (usando imagens), ensinando às crianças os passos para solucionar problemas sociais e exemplifica (role-play) com vários cenários. A segunda atividade revisita situações de resolução de problemas e explora como o procedimento ensinou e ajudou, partilhando emoções e sentimentos que emergem durante o processo.

### Objetivos

No final da lição, os participantes serão capazes de:

- Identificar e compreender os diferentes passos do procedimento de resolução de problemas.
- Estimular os diferentes passos do procedimento de resolução de problemas em diferentes contextos e situações.
- Reconhecer as diferentes emoções e sentimentos envolvidos no processo de resolução de problemas.
- Reconhecer a importância do procedimento de resolução de problemas.
- Partilhar experiências e celebrar situações de resolução e problemas.

### “Warm-up” atividade

“Enchem um balão imaginário! Sentem-se e segurem com a ponta dos dedos das mãos um balão imaginário; soprem, usem o vosso ar para encher o balão. Como vão encher o balão afastam as mãos e esticam os braços. Quando os braços estiverem esticados, caiam para trás e abracem os joelhos no peito.”



## Atividade 1: Ensino e Role-Play para solucionar problemas

<i>Contexto</i>	Na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Imagens para ilustrar um procedimento de resolução de problemas (geral ou específico de acordo com os problemas que são mais relevantes para o grupo – e.g., partilhar, disciplina, etc.)</li><li>● Fantoques para role-play</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Role-playing</li><li>● Debate em grupo</li><li>● Autorreflexão</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 5. Realização e Autoestima
<i>Duração</i>	35'
<b>Introdução à atividade (Duração: 10 min)</b>	<p>O educador apresenta e segue uma sequência passo-a-passo para resolver problemas (usando imagens).</p> <p>Por exemplo, o processo pode incluir os seguintes passos:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Identificar o que é o problema</li><li>2. Pensar em soluções</li><li>3. Pensar sobre o que vai acontecer se optar por uma solução</li><li>4. Testar com a solução selecionada.</li></ol>
<b>Atividade (Duração: 20 min)</b>	<p>O educador pode ensinar os passos de resolução de problemas, utilizando o role-playing para encenar várias situações. Por exemplo, um fantoche não partilha o brinquedo. Depois, o educador pode debater com as crianças como os fantoches podem resolver este problema e as crianças partilham situações, tentando chegar a um acordo sobre qual a melhor sem ser injusta, desapropriada, etc.</p>
<b>Conclusão (Duração: 5 min)</b>	<p>O educador mostra a sequência de imagens que refletem o processo e cola-as ao nível dos olhos das crianças (altura) para recordarem diariamente.</p>
<b>Material para exercícios em casa</b>	<p>Partilhar com os encarregados de educação o processo, sugerindo que tentem em casa para reforçar a competência de resolução de problemas.</p>





## Atividade 2: Revisitar situações para solucionar problemas

<i>Contexto</i>	Na sala.
<i>Materiais</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Imagens para ilustrar um procedimento de resolução de problemas (geral ou específico de acordo com os problemas que são mais relevantes para o grupo – e.g., partilhar, disciplina, etc.)</li><li>● Cartas de emoções</li></ul>
<i>Estratégias pedagógicas</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>● Debate em grupo</li><li>● Autorreflexão</li></ul>
<i>Currículo RESILIENT PRESCHOOLS</i>	Módulo 5. Realização e Autoestima
<i>Duração</i>	20'
<b>Introdução atividade</b> <b>(Duração: 5 min)</b>	à Alguns dias após a implementação da Atividade 1 desta lição, o educador pede que as crianças se sentem em círculo e revisita as situações para resolver. Todos juntos, pensam em situações que, entretanto, surgiram ou que querem encenar com os fantoches.
<b>Atividade</b> <b>(Duração: 10 min)</b>	<p>Depois de descreverem a situação, o educador pode colocar algumas questões para explorar várias dimensões do processo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● “Porque temos um problema?”</li></ul> <p>Orienta as crianças para identificar o problema e causas específicas.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● “Como se sentem quando têm um problema?”</li></ul> <p>Ajuda as crianças a recordar possíveis sentimentos (frustração, raiva, curiosidade, excitação, esperança, etc.). As cartas das emoções podem ser utilizadas para ajudar a identificar e a nomear as emoções.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● “Quantas soluções Podemos ter para um só problema? Quem nos pode ajudar? “</li></ul> <p>Encoraja as crianças a pensar em tantas soluções quantas possíveis e a identificar pessoas que podem ajudar a encontrar soluções.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● “Como selecionamos uma solução?”</li></ul> <p>Para as soluções sugeridas, explora com as crianças as consequências positivas e negativas de cada ação.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>● “Temos sempre problemas? Todas as soluções funcionam?”</li></ul> <p>Encorajar as crianças a tentar até que o problema fique resolvido. Recorde a lição sobre erros no caso de ser necessário.</p>







	<ul style="list-style-type: none"><li>• “Como se sentem quando encontram a solução certa?”</li></ul> <p>Ajuda as crianças a identificar possíveis sentimentos (alívio, satisfação, orgulho, etc.).</p>
<b>Conclusão (Duração: 5 min)</b>	Concluir revisitando as imagens do processo de resolução de problemas e referir os passos frequentemente em sala.
<b>Metodologia de avaliação</b>	Durante a implementação das atividades, o educador observa e anota: <ul style="list-style-type: none"><li>• Como cada criança compreendeu e aplica o procedimento de resolução de problemas.</li><li>• Como cada criança gere desafios e soluciona problemas diários.</li></ul>



## Referências

- Biglifejournal.com. (n.d.). 7 Fun Goal-Contexto Activities for Children. Big Life Journal. Retrieved October 15, 2021, from <https://biglifejournal.com/blogs/blog/5-fun-goal-contexto-activities-children>
- Butler, J., & Kern, M. L. (2014). The PERMA profiler. Retrieved from [http://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/the\\_perma-profiler\\_101314.pdf](http://www.peggykern.org/uploads/5/6/6/7/56678211/the_perma-profiler_101314.pdf)
- Challenging Learning. (2021, September 14). Challenging Learning - Learning Pit. Retrieved September 15, 2021, from <https://www.challenginglearning.com/learning-pit/>
- Hafner, M. L. (2019). *The Joy of Movement: Lição Plans and Large-Motor Activities for Preschoolers*. Redleaf Press.
- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2), 147–161.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish*. New York: Free Press.
- Sheldon, K. M., Abad, N., Ferguson, Y., Gunz, A., Houser-Marko, L., Nichols, C. P., & Lyubomirsky, S. (2009). Persistent pursuit of need-satisfying goals leads to increased happiness: A 6-month experimental longitudinal study. *Motivation and Emotion*, 34(1), 39–48. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9153-1>



**RESILIENT  
PRESCHOOLS**

[www.resilientpreschools.eu](http://www.resilientpreschools.eu)

