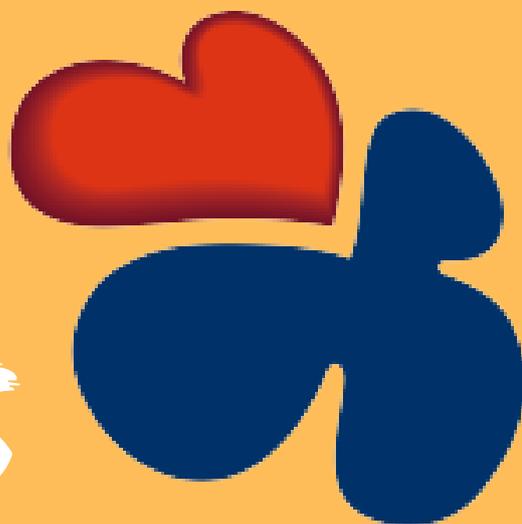

COMPETÊNCIAS

AOS

MILHÕES



**Manual para a promoção de
Competências Pessoais e Sociais**

FICHA TÉCNICA

Associação para a Promoção da Saúde e Desenvolvimento Comunitário

Projeto Poder Escolher [Ana Morgado, Ana Zilda Silva, Andreia Nogueira e Joana Santos]

ENTIDADE PROMOTORA



PROJETO



PROJETO FINANCIADO POR



ÍNDICE

- 3** Competências Pessoais e Sociais
 - 5** Programa Competências aos Milhões
 - 7** Bolsa de Dinâmicas de Grupo
 - 25** Caderneta do programa Competências aos Milhões
 - 40** Bibliografia
- 

COMPETÊNCIAS PESSOAIS E SOCIAIS

Existem cada vez mais evidências de que a promoção de competências pessoais e sociais é essencial para a adaptação das crianças às exigências inerentes ao seu crescimento na sociedade atual (Greenberg, Weissberg, & O'Brien, 2003; Weissberg, Durlak, & Domitrovich, 2015).

Entende-se por competências pessoais aquelas que são inerentes ao próprio indivíduo e integram os seus traços de personalidade e de carácter. Por sua vez, as competências sociais remetem para os comportamentos expressos na interação com o outro.

Atualmente, a educação vai muito além da aprendizagem das disciplinas tradicionais, existindo uma maior valorização das competências ligadas ao saber ser e estar, assumindo-se o impacto que estas competências podem ter no sucesso académico (Greenberg et al., 2003; Blake, Piovesan, & Montinari, 2015).

A investigação tem demonstrado que as competências pessoais e sociais conduzem a uma melhoria do desempenho académico, social e profissional (Lopes, Rutherford, & Cruz, 2006); contribuem para o estabelecimento de relações positivas com os outros (pares, família, comunidade) e geram sentimentos de aceitação social, valorização e bem-estar (Dias, 2002).

Sendo evidente que o desenvolvimento pessoal e social é tão importante como o desenvolvimento académico e que se encontram interligados, torna-se fundamental a promoção de competências de vida que permitam aumentar a perceção de controlo pessoal e confiança no seu futuro (Dias, Cruz, & Danish, 2001). As crianças e adolescentes deparam-se com diversos desafios ao longo do seu crescimento, sendo principalmente a etapa da adolescência uma fase de múltiplas mudanças e de assumir novos papéis e tarefas. Desta forma, se os adolescentes tiverem as suas

competências pessoais e sociais desenvolvidas, estarão melhor preparados para adotar escolhas saudáveis (Danish, Nellen, & Owens, 1996), prevenindo assim comportamentos de risco (Norman, Turner, & Zunz, 1997; Tobler & Stratton, 1997).

Face ao exposto, considera-se que a implementação de programas de promoção de competências pessoais e sociais é uma ação fundamental para um crescimento e desenvolvimento saudável aos níveis familiar, social e escolar das crianças e jovens.

P rograma Competências aos Milhões

O programa “Competências aos Milhões” foi desenhado com o propósito de desenvolver competências pessoais e sociais nas crianças e jovens, nomeadamente, a capacidade de escuta e de negociação, uma comunicação ajustada, a cooperação com os outros, a resolução de conflitos e relacionamento com os pares e figuras de autoridade.

Embora o programa tenha sido construído para crianças e jovens do 2.º e 3.º ciclos, poderá ser adaptado para outros ciclos de ensino. Assim como as competências apresentadas neste manual - comunicação, cooperação, gestão de conflitos e resolução de problemas com criatividade – poderão ser adaptadas a outras competências que se adequem ao público-alvo em questão.

De referir que as competências aqui explicitadas dirigem-se a crianças e jovens inseridos em contextos escolares que revelam uma incidência elevada de conflitos,

pretendendo assim contribuir para a melhoria das relações intra e interpessoais.

O programa é implementado através da metodologia de educação não-formal, pretendendo, assim, que os seus participantes adotem uma postura ativa no seu processo de aprendizagem e desenvolvimento de competências.

O programa assenta na noção de grupo/equipa (“Sociedade de Apostadores”), tomada de decisão e orientação para objetivos. As sessões decorrem semanalmente, ocupando um tempo de aproximadamente 50 minutos. Em cada sessão existe um determinado desafio (atividades propostas), cuja resolução com sucesso se traduz na obtenção de pontos, os quais poderão ser trocados por experiências no final do ano letivo.

São utilizadas “cadernetas de apostas”, uma por equipa, nas quais são registadas todas as informações pertinentes e pontos

obtidos ao longo das sessões. Em todas elas, antes de cada atividade, cada sociedade faz a sua aposta e lança o dado, obtendo o número de pontos correspondente de acordo com a tabela seguinte:

APOSTA	DADO					
	6	5	4	3	2	1
1	30	30	30	30	30	30
3	70	60	40	20	10	5
6	90	70	50	10	5	1
JACKPOT	1 ESTRELA = LANÇAMENTO EXTRA DO DADO					

Como é possível verificar, a pontuação obtida implica o balanceamento do risco, já que uma aposta de 6 colunas implica um risco maior do que 3 ou 1 coluna. A decisão das apostas é efetuada em equipa, antes do lançamento do dado.

Após a conclusão das atividades, a sociedade mantém o número de pontos obtidos na aposta. No entanto, poderá ter penalizações (p.e. prejudicar os colegas) e, por esse motivo, perder alguns pontos, ou poderá duplicá-los sempre que for considerado que revelou uma prestação de excelência e mérito (p.e. entre-ajuda, respeito pelo outro e concentração na dinâmica realizada).

Alguns desafios (normalmente aqueles que correspondem à última sessão da temática/competência trabalhada) são passíveis de obter jackpot, ou seja, a sociedade poderá voltar a lançar o dado e, dessa forma, obter mais pontos. Nesta situação, o grupo poderá guardar a estrela jackpot e usá-la quando considerar mais conveniente. Ainda, de referir que as equipas decidem, normalmente, usar o lançamento extra do dado quando iniciam as sessões com baixa pontuação, para criar oportunidade de obter mais pontos.

BOLSA DE DINÂMICAS DE GRUPO

APRESENTAÇÃO/ QUEBRA-GELO

ADJETIVO EM CÍRCULO

Objetivos

Apresentação dos/as facilitadores/as e grupo de trabalho.
Promover a descontração e aproximação dos/as participantes.

Material

Nenhum.

Procedimentos

Os/as participantes devem colocar-se em círculo e pronunciar o seu nome e um adjetivo que se inicie com a primeira letra do respetivo nome. Os/as colegas seguintes devem pronunciar os nomes e adjetivos verbalizados anteriormente e juntar à “corrente” o seu nome e adjetivo.



MÍMICAÇÃO

Objetivos

Dar introdução ao tema da comunicação.

Abordar os tipos de comunicação - verbal e não-verbal.

Material

Folhas de resposta (anexos).

Procedimentos

Os/as participantes devem selecionar 2/3 elementos de cada grupo para irem desempenhar uma tarefa de mímica. São sorteadas frases que devem ser representadas pelos elementos escolhidos. As equipas devem, em grupo, escrever a frase que os/as colegas (da mesma equipa e da equipa contrária) estão a desempenhar.

No final do jogo, contabilizam-se as pontuações das equipas (10 pontos por resposta correta; 5 pontos por resposta parcialmente correta; 0 pontos por resposta omissa ou totalmente incorreta).



TEATRO DA FARSA

Objetivos

Dar introdução ao tema da comunicação.
Abordar os tipos de comunicação - verbal e não-verbal.

Material

Cartões com frases e emoções/sentimentos (anexos).

Procedimentos

Os/as participantes deverão, um/a a um/a, representar uma frase dada pelo/a facilitador/a, sorteada de forma aleatória. No cartão sorteado, para além de conter a frase a representar, encontra-se, também, uma emoção/sentimento. Essa emoção/sentimento em nada se associa à frase que os/as participantes deverão representar, devendo, por isso, causar reação de estranheza ao/à próprio/a e restante grupo. Deve, depois, fazer-se uma analogia da dinâmica com o peso e importância da comunicação verbal e não-verbal.



TELEFONE ESTRAGADO

Objetivos

Abordar os elementos da comunicação - emissor, recetor, mensagem e ruído.

Material

Nenhum.

Procedimentos

Os/as participantes são colocados/as lado a lado e, aproximando-se ao ouvido do/a colega, deverão dizer, em sussurro, o que ouvirem da frase dita pelo/a colega anterior. A frase é iniciada por um/a participante aleatório/a, sendo o/a próprio/a a pensar na frase dessa ronda do jogo.



ROLE-PLAY "ESCOLHAS ASSERTIVAS"

SESSÃO JACKPOT ☆

Objetivos

Abordar os estilos de comunicação - passivo, agressivo e assertivo.

Material

Situação-problema; cartões para sorteio do estilo de comunicação a representar (anexos).

Procedimentos

Deve, primeiro, ser-se sorteado o estilo de comunicação que cada um dos grupos deve representar (passivo ou agressivo) perante a mesma situação-problema exposta aos grupos. Devem, depois, ser selecionados, elementos de ambos os grupos, para representar essa situação de forma assertiva.



DESAFIO DOS CHAPÉUS

Objetivos

Promover a cooperação;
reforçar a ideia de grupo;
exercitar o equilíbrio.

Material

Chapéus de papel (anexos).

Procedimentos

Os/as participantes, separados/as por equipas, devem, num espaço limitado entre o ponto de partida e de chegada, apoiar um chapéu de papel pouco estável na cabeça. Quando o chapéu cair, um/a dos/as colegas de equipa, que se encontre ao seu lado, deve colocar-lhe novamente o chapéu na cabeça. O/A próprio/a participante não o pode fazer sozinho/a. Os elementos da equipa que se encontram mais à frente e, portanto, mais perto da meta não podem voltar atrás para ajudar os/as colegas. Ganha a equipa que conseguir que todos os elementos levem os chapéus até à meta.



COOPERAÇÃO

GUARDIÃO DO/A REI/RAINHA

Objetivos

Promover a cooperação;
desenvolver habilidades
motoras.

Material

Bola de esponja.

Procedimentos

Os/as participantes devem dispor-se em círculo, de forma aleatória, sendo que dentro do círculo se encontram um/a Rei/Rainha e um/a Guardiã/Guardião do/a Rei/Rainha. Os/as participantes, dispostos em círculo, devem tentar atingir o/a Rei/Rainha com a bola, sendo que o/a Guardiã/Guardião deve protegê-lo/la. Quando a bola atinge o Rei/Rainha a ronda termina e esta figura é substituída por quem o/a atingiu, devendo o/a novo/a Rei/Rainha selecionar um/a colega para ser seu/sua Guardiã/Guardião.



PASSA A ALMOFADA

Objetivos

Estimular a cooperação;
reforçar a ideia de grupo;
desenvolver habilidades
motoras/agilidade;
desenvolver a atenção.

Material

Duas almofadas de cores
diferentes.

Procedimentos

Os/as participantes devem dispor-se em círculo, devendo os elementos das equipas estar distribuídos de forma intercalada. As almofadas utilizadas para a execução da dinâmica devem ter cores diferentes, sendo que as equipas jogarão com a almofada que lhes for distribuída no início do jogo. As almofadas devem partir de um elemento de cada equipa e a ronda termina quando a almofada chegar até esse elemento. As duas equipas têm duas tarefas: facilitar a transição da almofada da sua equipa e, ao mesmo tempo, dificultar a transição da almofada da equipa adversária. Os/as participantes não poderão sair dos respetivos lugares, o que significa que apenas poderão executar as suas funções quando a almofada da sua equipa lhes for passada e quando o colega ao lado, da equipa adversária, estiver a tentar passar a sua almofada ao/à colega de equipa.

COOPERAÇÃO

CAMPO MINADO

Objetivos

Promover a cooperação;
incentivar o espírito de
equipa e confiança no
grupo;
desenvolver a
atenção/concentração e
memória;
trabalhar a noção espacial.

Material

Planeamento do campo
minado (anexos).

Procedimentos

Os/as participantes devem, dispostos/as em filas, por grupo, avançar para um campo definido e dividido em pequenos quadrados. Cerca de 2/3 desses quadrados estarão livres e 1/3 terá minas. Um elemento de um grupo inicia o jogo e, quando pisar uma mina, deve colocar-se no final da fila do seu grupo. De seguida, deverá avançar um elemento da equipa adversária. Os/as participantes podem avançar para a frente, lados e diagonais. Memorizando percursos executados com sucesso, as equipas deverão cooperar com os elementos do seu grupo para ajudá-los a chegar até à meta. Os/as participantes poderão ser incentivados/as a procurarem diferentes caminhos possíveis para cumprir a prova.



PASSA A ESTRELA

SESSÃO JACKPOT 

Objetivos

Estimular a cooperação;
incentivar o espírito de
equipa;
desenvolver a capacidade
de tolerância à frustração.

Material

Estrelas de papel (anexos) e
palhinhas.

Procedimentos

Os/as participantes,
sentados/as lado a lado e
divididos/as em equipas,
devem passar uma estrela de
papel fazendo uso de uma
palhinha (com movimento de
sucção) ao/à colega
sentado/a ao seu lado.
Quando a estrela cair, deve
iniciar-se a passagem da
estrela desde o primeiro
elemento do grupo,
novamente.



MONSTRO DOS CARAMELOS

Objetivos

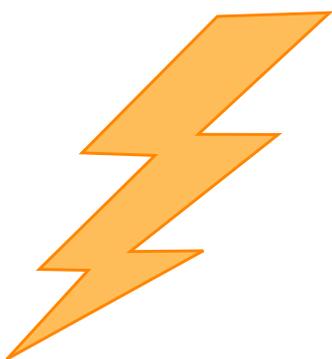
Promover a capacidade de gestão de conflitos e de negociação;
promover uma comunicação assertiva.

Material

Caramelos.

Procedimentos

Os/as participantes devem estar divididos/as em duas equipas. Em cada ronda será pedido a cada equipa que apresente uma proposta para dividir os caramelos entre as duas equipas. Existirão 3 rondas, nas quais os/as facilitadores/as apresentam quantos caramelos estão disponíveis para a divisão. As equipas deverão chegar a um consenso relativamente a essa divisão, correndo o risco de perder o direito aos caramelos se não estiverem de acordo com as propostas apresentadas por ambas as equipas.



O CANGURU

Objetivos

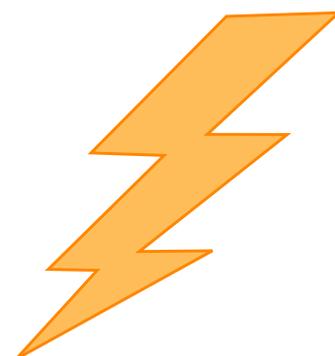
Promover a capacidade de gestão de conflitos e de negociação;
promover uma comunicação assertiva.

Material

Documento “O Canguru” p/ cada participante (anexos).

Procedimentos

Os/as participantes devem, numa primeira fase, escrever individualmente 5 objetos que levariam na sua bolsa marsupial. De seguida devem juntar-se em grupos pequenos (aprox. 3 elementos) para decidirem, em grupo, os 5 objetos escolhidos. Depois, juntam-se em grupos maiores, para executar a mesma tarefa. Na ronda final, todo o grupo deve definir, em conjunto, quais são os 5 objetos eleitos.



CONFLITO EM CÍRCULO

Objetivos

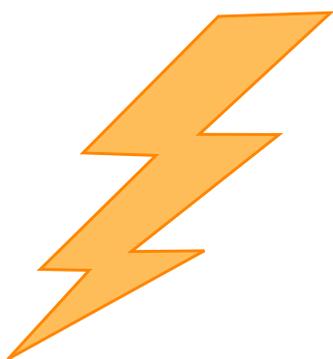
Promover a capacidade de gestão de conflitos e de negociação;
promover uma comunicação assertiva;
desenvolver a capacidade de tolerância à frustração.

Material

Nenhum.

Procedimentos

Os/as participantes devem formar um círculo (apenas com cerca de 1/3 de todo o grupo). Os/As restantes participantes devem formar um círculo maior, à volta do círculo mais pequeno. Os elementos do círculo menor “lançam” um conflito real ou fictício e debatem sobre ele, de forma a encontrar resoluções para o mesmo. O grupo do círculo maior deve permanecer em silêncio enquanto o grupo interno discute o caso. Só depois tem permissão para fazer o exercício, apresentando a sua perspectiva para a resolução do conflito em questão.



TEATRO DA BARRA

SESSÃO JACKPOT

Objetivos

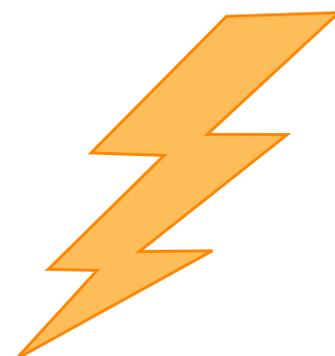
Promover a capacidade de gestão de conflitos e de negociação;
promover uma comunicação assertiva.

Material

Cartões com situações-problema (anexos).

Procedimentos

Perante uma situação-problema, os/as participantes, selecionados/as de uma equipa, devem ir representá-la a todo o grupo. Os/as facilitadores/as, em alturas oportunas, referem a palavra “gelo” e os participantes que estavam a desempenhar a ação devem “congelar”. Devem ouvir-se sugestões do grupo para resolver a situação, que podem, ou não, contemplar mais participantes na dramatização. Os/as facilitadores/as solicitam que, quem fez a sugestão, intervencione, assim como, caso necessário, sejam selecionados/as outros/as participantes para dar continuidade à ação.



RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM CRIATIVIDADE

BOLA AO CENTRO

Objetivos

Promover a capacidade de resolução de problemas fazendo uso da criatividade.

Material

Bola de esponja.

Procedimentos

Os/as participantes, dispostos/as em círculo de forma aleatória, e com os braços cruzados uns/umas com os outros/as, devem organizar-se para conseguir retirar uma bola que estará colocada no centro do círculo, sem utilizar os membros superiores.



RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM CRIATIVIDADE

COME O REBUÇADO

Objetivos

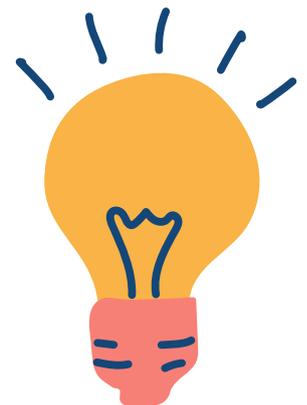
Promover a capacidade de resolução de problemas fazendo uso da criatividade.

Material

Rebuçados.

Procedimentos

Cada um/a dos/as participantes terá à sua frente um rebuçado embrulhado. Deverá tentar desembrulhá-lo sem a ajuda das suas mãos.



RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS COM CRIATIVIDADE

CORDA MÁGICA

Objetivos

Promover a capacidade de resolução de problemas fazendo uso da criatividade.

Material

Cordas finas ou atacadores.

Procedimentos

Uma corda é atada aos dois pulsos de um/a participante. Ao/à outro/a participante que fará parilha com este elemento, deve ser executado o mesmo processo, embora a corda deste deva passar por dentro da corda do seu par. Terão a tarefa de se desprenderem. As cordas devem ficar folgadas para poderem explorar uma forma de concluírem a tarefa com sucesso.

[Uma forma de resolverem este "quebra-cabeças" é um dos elementos agarrar na sua corda e passá-la pela "algema" do/a colega, no sentido do braço para a mão e, de seguida, passar a corda pelo punho do/a parceiro/a.]



NÃO PARTAM O OVO

SESSÃO JACKPOT ☆

Objetivos

Promover a capacidade de resolução de problemas fazendo uso da criatividade.

Material

2 ovos;
jornais, revistas, roupas,
cartões, etc.

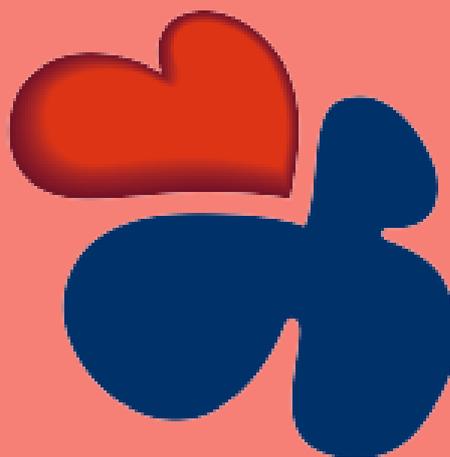
Procedimentos

Os grupos devem construir uma estrutura que sustente a queda de um ovo, sem que este se parta. O ovo deverá ser largado de uma altura considerável (aprox. altura do ombro). A construção deverá encaminhar o ovo até à plataforma de chegada, de forma a que este permaneça intacto.



PESSOAIS

**COMPETÊNCIAS
AOS
MILHÕES**



COMPETÊNCIAS

SOCIAIS

CADERNETA DE APOSTAS



Regras do Jogo

TABELA DE APOSTAS

APOSTA	DADO					
	6	5	4	3	2	1
1	30	30	30	30	30	30
3	70	60	40	20	10	5
6	90	70	50	10	5	1

REGRAS

Antes de cada atividade, cada sociedade faz a sua aposta e lança o dado, obtendo o número de pontos correspondente (resultado provisório);

Após a conclusão da atividade, a sociedade pode, ou não, manter o número de pontos obtidos na aposta, sendo que:

- 1) Pode ter penalizações e por isso ficar sem alguns pontos;
ou
- 2) Tem a possibilidade de duplicar o número de pontos obtidos na aposta se for considerado que a equipa teve uma prestação de mérito.

Cada sociedade tem ainda a responsabilidade de registar os pontos obtidos na sessão. Caso não os registem, esses pontos serão perdidos.

Prestação de mérito:

- Os critérios para ter esta bonificação são o espírito de entre-ajuda, respeito pelo outro e envolvimento na tarefa.

Penalizações:

- Cada atividade possui penalizações específicas que serão apresentadas aos/às jogadores/as no início da atividade;
- O não preenchimento do Registo penaliza a equipa com -10 pontos.

Desafios Jackpot:

- A sociedade vencedora do desafio Jackpot ganha 1 estrela que permite um lançamento extra do dado. A estrela pode ser utilizada quando a equipa quiser.

No final do programa, os pontos acumulados por cada sociedade poderão ser trocados por experiências (exemplo 2500 pontos = ida ao cinema).

CADERNETA DE APOSTAS



Nome da Sociedade

Brasão da Sociedade

Lema da Sociedade



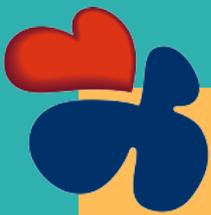
Elementos da Sociedade

NOME DO ELEMENTO	IDADE



Elementos da Sociedade

NOME DO ELEMENTO	IDADE

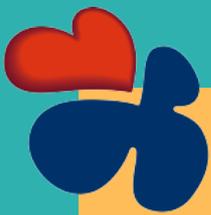


Pontos

SESSÃO

ATIVIDADES

PONTOS



Pontos

SESSÃO

ATIVIDADES

PONTOS



Registos

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...



Registos

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...



Registos

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...



Registos

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...



Registos

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...



Registos

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...



Registos

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...



Registos

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...

SESSÃO

DATA

REDATOR/A

O QUE ACONTECEU HOJE...

BIBLIOGRAFIA

Blake, P., Piovesan, M., Montinari, N., Warneken, F., & Gino, F. (2015). Prosocial norms in the classroom: The role of self-regulation in following norms of giving. *J. Econ. Behav. Organ.* 115, 18–29. doi: 10.1016/j.jebo.2014.10.004

Danish, S. J., Nellen, V. C., & Owens, S. S. (1996). Teaching life skills through sport: Community-based programs for adolescents. In J. L. Van Raalte, & B. Brewer (Eds.). *Exploring Sport and Exercise Psychology* (pp. 205-225). Washington, DC: American Psychological Association.

Dias, C., Cruz, J., & Danish, S. (2001). O desporto como contexto para a aprendizagem e ensino de competências de vida: Programas de intervenção para crianças e adolescentes. *Análise Psicológica*, 1 (XIX): 157-170.

Dias, M. I. P. (2002). *Programa Goal – Going for the goals / Lutar pelos objetivos – Um programa de competências de vida aplicado a crianças de 4º ano de escolaridade*. Tese de mestrado não publicada. Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Greenberg, M. T., Weissberg, R. P., O'Brien, M. U., Zins, J. E., Fredericks, L., Resnik, H., et al. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social and emotional learning. *Am. Psychol.* 58, 466–474. doi: 10.1037/0003-066X.58.6-7.466

Lopes, J., Rutherford, R., Cruz, M. C., Mathur, S., & Quinn, M. (2006) *Competências Sociais: aspectos comportamentais, emocionais e de aprendizagem*. Psiquilíbrios Edições: Braga.

Norman, E., Turner, S., Zunz, S., & Stillson, K. (1997). Prevention programs reviewed: What works? In E. Norman (Ed.). *Drug Free Youth: A Compendium for Specialists*. New York: Garland Publishing, Inc.

Tobler, N., & Stratton, H. (1997). Effectiveness of school-based drug prevention programs: A meta-analysis of the research. *The Journal of Primary Prevention*, 18, 71-128.

Weissberg, R., Durlak, J., Domitrovich, C., and Gullotta, T. (2015). "Social and emotional learning: past, present, and future," in Durlak, C. Domitrovich, R. Weissberg and T. Gullotta (Ed.). *Handbook of Social and Emotional Learning*. New York: The Guilford Press, 3-19.