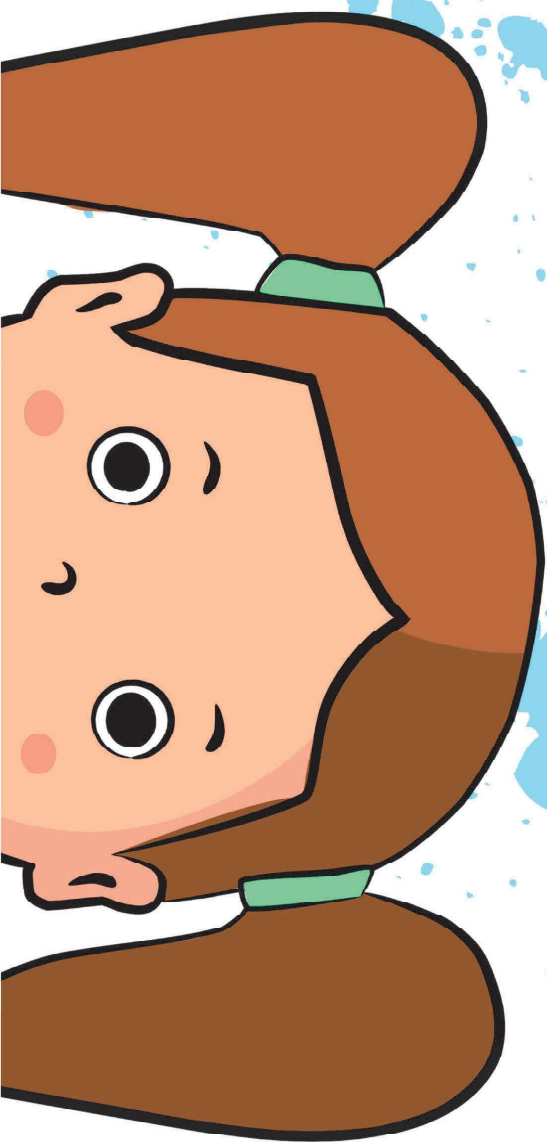


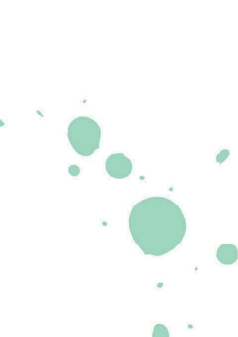
nino e nina

Programa de Competências
Volume I

como promover o autocontrole
e a inteligência emocional.

Autores:
Lorena Crusellas
Vanda Alcobia





porquê um Guia de competências para o pré-escolar?

Atualmente, e dados os desafios que a sociedade nos tem vindo a colocar, as crianças e os jovens estão cada vez mais expostos a diversos riscos que constituem uma ameaça séria à sua saúde, impedindo, por vezes, um desenvolvimento social e emocional adequado. É cada vez mais notório que as crianças passam menos tempo com a sua família, apresentam dificuldades na escola, não acreditam nas suas capacidades e revelam diversos problemas emocionais, como é o caso da ansiedade e da depressão, dada a sua incapacidade de gerir, identificar e expressar aquilo que sentem. Em consequência, tem-se verificado o aumento dos comportamentos agressivos e dos conflitos interpessoais bem como dos comportamentos de risco, como o consumo de substâncias (tabaco, álcool e outras drogas), atingindo níveis elevados que suscitam preocupação. Desta forma, e dada a precocidade do aparecimento das representações e atitudes de risco na vida dos indivíduos, torna-se clara a necessidade de **Programas de Promoção de Competências Sociais e Emocionais** para crianças e jovens.

Com o “Nino e Nina: GUIA de Competências” pretende-se intervir preventivamente, visto que é sabido que o défice nas competências sociais e emocionais é um risco no desenvolvimento saudável do indivíduo. Assim, a intervenção é feita antes das crianças terem padrões de comportamento desadaptativos, e de forma a atenuar/ modificar os mesmos comportamentos quando são manifestados. Sendo o jardim de infância um espaço educativo onde as crianças permanecem grande parte do seu tempo, é essencial que este se preocupe com a promoção do seu bem-estar, facilitador das aprendizagens e do desenvolvimento pessoal, social e moral das crianças. Para além de transmitir conhecimentos que lhes permitam estar preparadas para a entrada na escola e ser intelectualmente reflexivas, o jardim de infância deve incentivar uma educação que promova as competências sociais e emocionais, para que as crianças consigam relacionar-se com respeito mútuo no seu grupo de pares, na escola, na família e na comunidade.

Para além disso, este Guia constitui-se como uma resposta às dificuldades manifestadas pelos Educadores¹ na gestão da sua sala, no lidar com a ausência de uma disciplina adequada das crianças e na compreensão e intervenção nas diversas problemáticas (ex. emocionais, relacionais) que estas demonstram no seu dia a dia. O “Nino e Nina: GUIA de Competências” é, definitivamente, um instrumento útil que se adapta facilmente à própria realidade da sala e das crianças e que ajuda o Educador no desenvolvimento das atividades diárias, incentivando a qualidade da relação que estabelece com as crianças.

¹ Estas necessidades foram expressas durante outros projetos desenvolvidos com educadores e professores pela Associação Prevenir, nos diversos concelhos do país.

sessões práticas do Guia

Resumo de Atividades

AUTOCONTROLO E DISCIPLINA

Título	Objectivos	Pág.
Sessão Especial: O nosso corpo...	• Conhecer as partes do corpo e as suas funções. • Desenvolver a expressão e oralidade das crianças. • Criar a base de um clima seguro, de participação conjunta.	28
Sessão 1: Na Sala de Aula temos que...	• Definir e estabelecer as regras na sala. • Aprender a diferenciar o tipo de comportamentos.	33
Sessão 2: O que se passa com o Nino e a Nina?	• Adquirir uma maior consciência corporal e controlo do corpo. • Perceber e diferenciar diferentes estados do corpo: “calmos, tensos e inquietos”.	35
Sessão 3: Vamos relaxar!	• Ensinar estratégias para controlar o corpo. • Treinar o relaxamento dos vários grupos musculares.	39
Sessão 4: Aprender a Respirar!	• Aprender a controlar o corpo. • Treinar a respiração lenta e profunda.	42
Sessão 5: Nino e Nina controlam seu corpo!	• Aprender a controlar o corpo através da respiração e do relaxamento. • Desenvolver estratégias de autocontrolo através do exemplo das personagens.	44
Sessão 6: Para e Pensar!	• Promover a capacidade de pensar antes de agir. • Desenvolver estratégias de autocontrolo através do exemplo das personagens.	47
Sessão 7: Nós controlamos o nosso corpo!	• Aprender a controlar o corpo. • Evitar comportamentos não adequados.	49
Sessão 8: O Esforço	• Aprender a diferenciar o tipo de comportamentos adequados na sala. • Valorizar o esforço (não desistir).	51
Sessão 9: O Quadro dos Comportamentos	• Avaliar os comportamentos. • Fomentar os comportamentos adequados na sala.	54
Sessão 10: Porque nós merecemos!	• Recompensar os comportamentos adequados e o cumprimento das regras • Desenvolver a autoestima nas crianças.	57

O **“Nino e Nina: Programa de Competências”** é um manual didático dedicado a todos os profissionais que trabalham com crianças em idade pré-escolar.

É uma ferramenta útil, que aborda o desenvolvimento de competências sociais e emocionais de forma atrativa e lúdica.

O seu carácter prático auxilia o Educador nas suas tarefas, promovendo comportamentos positivos, seguros e saudáveis nas crianças, o que lhes permitirá serem mais autónomas e únicas no contexto da relação com o outro e com o mundo à sua volta.

Este programa tem sido implementado em inúmeros jardins de infância em Portugal e Espanha, e a avaliação dos resultados revelou melhorias após a implementação do “Nino e Nina: Programa de Competências” em todas as competências trabalhadas.

O “Nino e Nina: Programa de Competências” consta da base de dados da Associação Internacional de Cidades Educadoras. Em Portugal, em 2012 recebeu o 1º prémio na categoria Promoção de Saúde Pública em Meio Escolar dos Prémios de Reconhecimento à Educação e, em 2016 em Espanha recebeu o 1º prémio na Categoria de Prevenção Escolar na “VI Convocatoria de Buenas Prácticas en Drogodependencias”.



O “Nino E Nina: Baralho dos Sentimentos” é um jogo de cartas diferente e inovador, anexo ao GUIA e às suas sessões.

