

PLANO EDUCATIVO 25/26

Relações, emoções, gestão de conflitos e limites

Educação Emocional e Relacional no Quotidiano Escolar



A escola é um espaço privilegiado de convivência, onde os alunos não constroem apenas conhecimento, mas também aprendem a viver em sociedade e em relação uns com os outros. Diante de desafios crescentes relacionados com a saúde mental, conflitos interpessoais e dificuldades de expressão emocional, torna-se urgente propor ações educativas que desenvolvam competências socio emocionais. Este projeto nasce da necessidade de **fortalecer valores humanos** como empatia, respeito, diálogo e responsabilidade, promovendo relações saudáveis e a cultura de paz e do perdão no ambiente escolar e de promover um ambiente de solução.

Objetivos do Projeto

Objetivo Geral:

Promover uma educação integral que desenvolva nos estudantes competências socio emocionais, fortalecendo os valores humanos e a capacidade de lidar com emoções e conflitos de forma construtiva e saudável. Pensar, refletir e incutir limites.

Objetivos Específicos:

1. **Estimular a empatia, o respeito e a escuta ativa** nas relações interpessoais; alinha-se com o **princípio de colocar a pessoa no centro** e **ouvir os jovens**, promovendo uma educação baseada no diálogo, no respeito mútuo e na dignidade de cada um.
2. **Trabalhar o reconhecimento, expressão e regulação das emoções**; relaciona-se com o compromisso **com o cuidado da pessoa integral**, reforçando a necessidade de formar indivíduos emocionalmente conscientes, capazes de construir a paz interior e exterior.
3. **Desenvolver estratégias de mediação** e resolução de conflitos; conecta-se com a **valorização do diálogo** como instrumento de paz e com o ideal de uma **educação para a justiça e reconciliação**, promovendo a cultura do encontro., valorização da diversidade
4. **Envolver a comunidade escolar** na construção de um ambiente relacional saudável. Está em sintonia com o **princípio de responsabilizar a família** e **abrir-se ao acolhimento**, reforçando que a educação é uma responsabilidade partilhada, que exige participação ativa de todos.
5. **Promover a consciência emocional** entre os alunos, ajudando-os a identificar, compreender e expressar suas emoções de forma saudável.
6. **Fortalecer a saúde mental** dos estudantes, criando um ambiente seguro, acolhedor
7. **Incentivar atitudes cristãs** como empatia, compaixão, escuta ativa e solidariedade no convívio escolar.
8. **Desenvolver habilidades socio emocionais** para que os alunos possam agir com equilíbrio, responsabilidade e respeito nas diversas situações do cotidiano.
9. **Capacitar a comunidade escolar** (educadores, pais e funcionários) para o acolhimento e a promoção da saúde emocional e mental dos alunos, bem como para uma atitude de soluções e não de conflitos.
10. **Promover ações conciliadoras** criando atividades de relações saudáveis entre os vários anos letivos, e fomentados as boas relações com sentido de respeito e responsabilidade uns pelos outros, integra uma **educação humanista** e fraterna, baseada na solidariedade, paz e ética do cuidado.

- **Conversas** semanais com temas pré-definidos sobre relações e emoções (Cidadania) – Apoio SPIP; Assembleias de turmas
 - **Dinâmicas e jogos cooperativos** que estimulam o trabalho em equipa e o respeito mútuo; (atividades de início de ano, aniversário do colégio, dias finais de períodos)
 - **Atividades de dramatização** (teatro, role playing) para simular e debater conflitos do quotidiano;
 - Criação de **Diários emocionais** para expressão individual de sentimentos (um caderno por aluno)
 - **Ações de mediação escolar** com formação de alunos-mediadores (Mediadores da PAZ); (que fizessem uma intervenção ao nível dos recreios e das turmas a que pertencem).
 - **Projetos interdisciplinares**, por ciclos envolvendo artes, literatura, ciências humanas e sociais.
 - **Envolvimento das famílias** por meio de encontros e oficinas.
-

Propostas de Ação - projetos a desenvolver em cidadania, interdisciplinares ou entre ciclos.

1. Assembleias de conversa ativa

Temas: autoconhecimento, empatia, ansiedade, bullying, autoestima, perdão, identificar os conflitos e apresentar soluções, estabelecer com os alunos metodologia de atuação, entre outros.

- Utilização de dinâmicas, músicas, trechos e reflexões de textos, promover palestras com pessoas vindas de fora.

2. Programa de escuta ativa

- Criação de espaços quinzenais ou mensais para diálogo com psicólogos, orientadores
- Campanha: “Fala, estamos aqui” com incentivo ao cuidado mútuo.

3. Semana da Saúde Emocional

- Palestras com especialistas.
- Atividades interativas como teatro, arte-terapia, etc.
- Campanha sobre “o valor do sentir” e “agir com amor” - campanhas solidárias, cuidado do outro – criação da semana “esta semana não há tristezas” – criação dos agentes da alegria.

4. Formação para educadores e pais

- Palestras e encontros sobre como identificar sinais de desequilíbrio emocional/ parentalidade positiva – fomentar os projetos MAIS FAMÍLIA MAIS JOVEM e ANOS INCRÍVEIS
- Orientações sobre comunicação não violenta e educação emocional em casa, etc.

5. Diário das Emoções ou mural do sentir

- Ferramenta para alunos expressarem emoções e pensamentos com criatividade (desenhos, frases, símbolos) – atribuir um caderno a cada um para ser o diário emocional

- Uma a duas vezes por período criar-se o mural das emoções – umas vezes com mensagens escritas outras através das artes (podendo-se atribuir temas).

6. Campanhas de valorização da vida

Criar o “Jardim da Vida” Escrever em flores as pessoas que são importantes para cada um, promovendo a consciência de como os outros são importantes na nossa vida

7. Fórum Teatro – conflitos na escola

Refletir sobre situações reais de conflitos existentes

Dividir grupos para encenar situações de conflito (ex: bullying, exclusão). Após a apresentação, os colegas intervêm propondo soluções, metodologia de Ação para solucionar este tipo de situações.

8. Projeto "Amizade que Edifica"

- Dinâmicas para reconhecer talentos, incentivar elogios sinceros e promover a gratidão entre os colegas. Criar a Semana dos elogios (Post it da amizade) e a semana da gratidão

9. Padrinhos de Convivência

- Alunos mais velhos “apadrinham” os mais novos para orientá-los, incluí-los e acompanhá-los ao longo do ano.
- Estimula responsabilidade afetiva e empatia inter geracional. Alunos mais velhos a interagir com os mais pequeninos ...

10. Missões do Bem

- Propostas mensais de pequenas ações de gentileza e cuidado com os colegas: escrever bilhetes positivos, ajudar alguém, fazer companhia,
- Registro num “Diário das Boas Ações” ou mural da turma.

11. Caminhada do respeito

Promover uma caminhada onde pais e filhos possam recordar a importância do respeito

FORMAÇÃO PARA PROFESSORES E FUNCIONÁRIOS

“Educar é tocar vidas com amor e coragem.”

Compromisso coletivo de educar (temas para formações ao longo do ano)

Comunicação Não Violenta e Gestão de Conflitos

O Valor de cada um e da Pessoa no Centro

Inteligência Emocional e Cuidar de mim

Como Prevenir e Reagir com Amor – ensinar pela positiva

Programa de apoio emocional aos professores

Cuidar de quem cuida

Por ti : Promoção de bem-estar para alunos, professores e pais

Programa – Detetive das emoções - Grupos de alunos e, em simultâneo, os pais.