

NEWSLETTER



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

JUNHO DE 2024

O SPO é uma unidade especializada, dirigida a toda a comunidade educativa, orientada para avaliar e intervir em situações problemáticas relacionadas com o desenvolvimento pessoal, social, comportamental e a aprendizagem dos alunos. Articula, ainda, com projetos e estruturas da escola, no sentido da criação das melhores respostas educativas. É, ainda, outra função do SPO implementar ações no âmbito da orientação escolar e vocacional, envolvendo alunos e famílias na construção do projeto de vida profissional. A Educadora Social do Gabinete de Apoio ao Aluno também contribuirá com a sua participação e conhecimento nesta Newsletter.

SOBRE NÓS

A Newsletter mensal pretende dar a conhecer as atividades e projetos que a Equipa vai dinamizando nas escolas e dotar a comunidade educativa sobre variadas temáticas relacionadas com a infância e a adolescência.

A EQUIPA

Catarina Carvalho - catarinacarvalho@esfcastro.pt

Catarina Pereira - catarinapereira@esfcastro.pt

Mariana Neves - mariananeves@esfcastro.pt

Sandra Resende - sandradesende@esfcastro.pt

Telefone: 256666070

Facebook: SPO Ferreira de Castro



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE JUNHO

QUAIS AS COMPETÊNCIAS ESSENCIAIS QUE OS NOSSOS JOVENS PRECISAM TER DESENVOLVIDAS?

Tão importante como ensinar qualquer conteúdo de uma disciplina é, também, o de ensinar e promover competências sociais, pessoais, emocionais, relacionais, de gestão e de estudo. Não valerá de muito termos bons alunos sem desenvolvermos boas pessoas.

Para isso precisamos, desde cedo, desenvolver um conjunto de projetos e atividades, em casa e na escola, que promovam o desenvolvimento de competências como as que podemos observar na publicação.

Certos de que a mesa não esgota todas elas, vamos analisar a publicação.



Artigo elaborado pela Psicóloga Catarina Carvalho.

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE JUNHO

- **Inteligência emocional:** capacidade de reconhecer as suas emoções e geri-las da forma mais funcional possível, promovendo uma maior autoconsciência das suas competências, dos seus comportamentos e respostas aos mesmos, adequando às situações e às emoções;
- **Resiliência:** capacidade de lidar com desafios e adversidades; competência relacionada com a resposta à crise, frustração e stress com a devida recuperação emocional;


Catarina Carvalho
Psicóloga

- **Autonomia:** capacidade de desenvolver um trabalho autónomo e independente, na projeção, criação e implementação;
- **Trabalho em grupo:** ser capaz de colaborar com os outros para que todos atinjam o seu potencial máximo e, juntos, alcancem objetivos comuns; ser capaz de comunicar, ter um adequado relacionamento interpessoal; responsabilidade e comprometimento; honestidade, proatividade, empatia, colaboração, consciência coletiva e flexibilidade;


Catarina Carvalho
Psicóloga

- **Pensamento crítico:** capacidade de ajuizar, objetivamente, face aos assuntos envolventes e do mundo atual; avaliar e tomar decisões com base na objetividade;
- **Relacionamento interpessoal:** capacidade de lidar com os outros de forma positiva, com empatia e respeito, usando sempre a comunicação para a resolução de problemas;


Catarina Carvalho
Psicóloga

- **Comunicação:** talvez a nossa melhor competência - capacidade para transmitir ideias, resolver conflitos e problemas, escuta ativa, simpatia e confiança;
- **Gestão:** capacidade de planejar, prever, organizar, delegar e/ou antecipar situações, definir prioridades, otimizar o tempo, centralizar e ter objetivos definidos;


Catarina Carvalho
Psicóloga

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE JUNHO

- **Autorregulação:** capacidade de voltar a um estado de funcionalidade / normalidade, após uma situação de conflito ou instabilidade.
- **Foco nas soluções:** ser capaz de propor e focar-se nas soluções, perante um problema.
- **Flexibilidade:** para lidar com transformações, adaptações e mudanças.
- **Empatia:** com o outro e com as suas particularidades.



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE JUNHO

COMO É QUE POSSO OCUPAR AS FÉRIAS DO MEU FILHO E QUE ATIVIDADES POSSO PROMOVER?

Para algumas crianças e jovens as férias já chegaram, para outros, estão quase a chegar! Com isso, coloca-se o dilema dos Pais sobre a ocupação de tantos dias livres.

É bom pensarmos antecipadamente como vamos ocupar esse tempo, mas também é importante ouvi-los, deixarem-nos decidir (dependendo da idade) e também não lhes ocuparmos todo o tempo.

O aborrecimento e a desocupação também são importantes para desenvolvermos competências e criatividade!

Por isso, elaborámos o seguinte artigo, para ajudar os Pais com as várias possibilidades.

Artigo elaborado pela Psicóloga Catarina Carvalho.



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE JUNHO

- **A ocupação e as atividades vão depender, sempre, da idade da criança. Por isso, abordaremos atividades que podemos implementar desde o 1º ciclo.**
- **Campos de férias:** são uma excelente forma de ocupação. A maior parte está concebida para o mês inteiro de julho e contempla todo o tipo de atividades que as crianças gostam: praia, piscina, desporto, ateliers, cinema e muita brincadeira!


Catarina Cavalho
Psicóloga

- **Férias com os Pais:** quando pensamos neste tópico, temos sempre que contemplar a idade das crianças e organizar as férias de forma a que lhes possamos proporcionar momentos de lazer, brincadeira mas também que possam ir ao encontro dos interesses de todos os elementos. Organizar idas à praia, piscina, campismo, parques, fazer piqueniques, visitar museus e locais que planeámos ao longo do ano, explorar novas cidades... Não devemos pensar só nos adultos na organização das férias em família, correndo o risco de estas se transformarem em chatices constantes. Por exemplo, não é razoável, com crianças, pensarmos em jantar às 22.00h e estar em longas filas de espera em restaurantes... Vai existir cansaço, birras e fome.


Catarina Cavalho
Psicóloga

- **Ficarem ao cuidado da família:** por vezes, intercalar entre avós, tios, primos e vizinhos pode ser, igualmente, uma excelente ocupação para os mais novos e uma opção mais económica! É ótimo os miúdos passarem mais tempo com aqueles de quem mais gostam e com os quais, ao longo do ano, pouco tempo têm para estar. As brincadeiras com primos, por exemplo, constituem lembranças maravilhosas para a vida toda.
- **ATL's:** são uma opção mais cara mas igualmente vantajosa. Tem atividades estruturadas de encontro aos interesses dos miúdos, geralmente com lanches e almoços assegurados.


Catarina Cavalho
Psicóloga

- **Como mantê-los ocupados:** é importante, independentemente do sítio, levarmos sempre uma pequena lancheira com alguns snack's como bolachas, sandes, barritas, frutas, iogurtes para que a fome não tome conta do humor deles! É igualmente importante levarmos uma pequena mochila com aqueles brinquedos práticos com os quais se podem entreter rapidamente: cartas, dominó, jogos de dados, inventar rimas, livros de colorir e desenhar, lápis e marcadores, plasticina, tesoura... assim, estamos também a evitar a tendência imediata para o uso das tecnologias.


Catarina Cavalho
Psicóloga

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE JUNHO



- **Ah! É importante, ainda, deixá-los usar a criatividade para se ocuparem, inventarem as próprias brincadeiras com os recursos que têm e permitir-lhes, ainda, que possam sentir-se aborrecidos... Não devemos estar sempre a colmatar e a preencher todos os espaços do dia com ocupações e atividades. São importantes momentos de descanso e momentos em que não se tem ocupações definidas, de forma a que também possamos treinar a tolerância deles, moldar o aborrecimento, competência tão importante na atualidade.**



PROJETOS ESCOLARES

CAPACITAÇÃO PARA A TRANSIÇÃO DO 1º PARA O 2º CICLO

Neste mês de junho, elaborámos sessões com todas as turmas do 4o ano de escolaridade do nosso Agrupamento, para prepararmos a transição para o 5o ano.

Abordámos os principais aspetos e procedimentos, falámos das questões positivas e respondemos às principais dúvidas, medos e anseios! Começámos pela leitura do Livro “Tu és TU!” e continuámos com a dinâmica das mochilas, no sentido de irem partilhando o que mais esperavam na positiva e quais os seus medos na transição.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho e Sandra Resende



PROJETOS ESCOLARES

SESSÃO DE REFLEXÃO E DE ENCERRAMENTO DO APOIO AO ESTUDO DO 5º ANO

Na última sessão do apoio ao estudo com o 5º ano, refletimos sobre o mais positivo e mais negativo deste ano, e de que forma o 6º ano pode correr de forma diferente. Como cada aluno é especial e único, com as suas características singulares, foi lido o Livro “Tu és TU!” que enfatiza a importância de todos sermos diferentes e assumirmos o que temos de melhor.



Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho

PROJETOS ESCOLARES

O TEU CORPO É TEU E DE MAIS NINGUÉM

No mês de junho, os alunos do pré escolar e primeiro ciclo participaram na atividade "*O Teu Corpo é Teu e de Mais Ninguém*". Esta atividade, desenvolvida no âmbito do projeto "Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação", pela psicóloga Sandra Resende, teve como principal objetivo explicar às crianças a importância do respeito pelo próprio corpo e pela autonomia pessoal. Durante as sessões, foram abordados temas fundamentais como a compreensão e respeito pelos limites do próprio corpo, a identificação de toques apropriados e inapropriados, e a importância de comunicar os seus limites aos outros.

Através de atividades interativas, histórias e discussões em grupo, os alunos aprenderam a importância de dizer "*não*" quando algo não lhes agrada e a procurar ajuda de adultos de confiança. Esta abordagem prática ajudou as crianças a internalizar conceitos essenciais de segurança e auto-respeito, e reforçou a importância da empatia, do respeito mútuo e da autoestima.

PROJETOS ESCOLARES

O TEU CORPO É TEU E DE MAIS NINGUÉM



PROJETOS ESCOLARES

REUNIÃO COM PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO SOBRE A TRANSIÇÃO DE ALUNOS DO ENSINO PRÉ-ESCOLAR PARA O 1º CICLO

No dia 11 de junho, realizámos mais uma reunião com os Pais e Encarregados de Educação dos Alunos finalistas do ensino pré-escolar. Abordámos o tipo de estratégias a utilizar e atividades de preparação para o ingresso dos alunos no 1o ciclo.

Atividade realizada pelas Psicólogas Catarina Carvalho, Mariana Neves e Sandra Resende



PROJETOS ESCOLARES

REUNIÃO COM PAIS E ENCARREGADOS DE EDUCAÇÃO SOBRE A TRANSIÇÃO DO 4º PARA O 5º ANO

No dia 18 de junho, realizámos mais uma reunião com os Pais e Encarregados de Educação dos Alunos que transitam do 4o para o 5o ano de escolaridade. A sessão contou com a presença de muitos Pais e muitos meninos que, no final forma visitar a Escola.

Abordámos a preparação para o 5o ano, principais procedimentos, os cuidados a ter e o que de positivo os espera!



Atividade realizada pelas Psicólogas Catarina Carvalho, Mariana Neves e Sandra Resende

COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL

REPUBLICA PORTUGUESA
EDUCAÇÃO

Coefe

Agora que terminou, vamos contar o que nos marcou...

A melhor coisa que aconteceu este ano

.....
.....
.....

Os meus melhores momentos

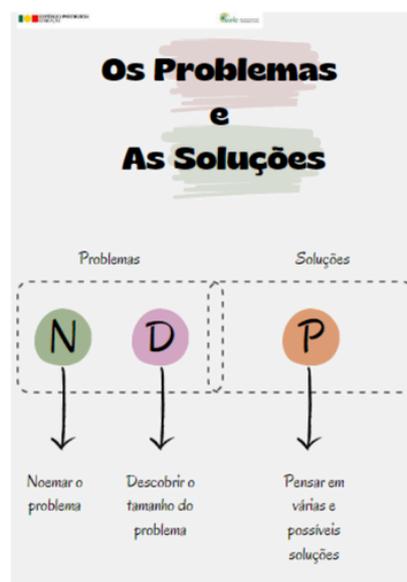
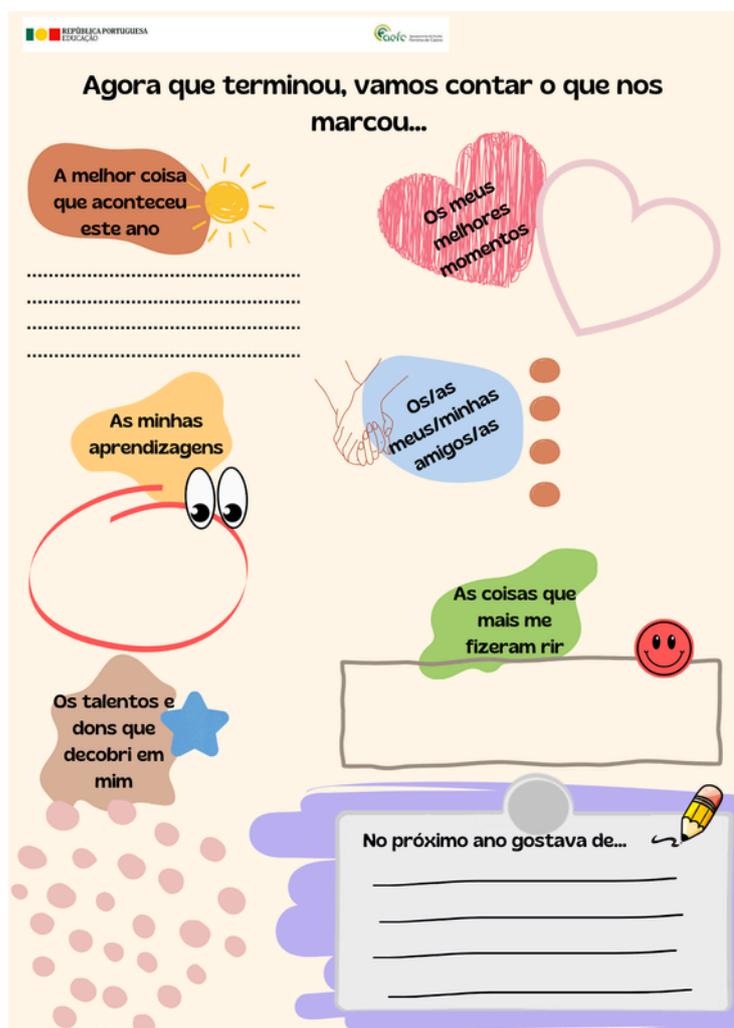
Os/as meus/minhas amigos/as

As coisas que mais me fizeram rir

As minhas aprendizagens

Os talentos e dons que descobri em mim

No próximo ano gostava de...



Intervenção com os 8º anos de escolaridade: Abordagem às problemáticas/acontecimentos/situações individuais e/ou entre pares, que dão origem a conflitos e promoção de estratégias de resolução desses mesmos conflitos, com o objetivo de dar continuidade para aplicação no 9º ano de escolaridade, de forma autónoma, consciente e competente.

Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL



Sessão de intervenção com algumas turmas do 6º ano de escolaridade, com abordagem aos gostos, sentimentos e interesses dos/as alunos/as, sabendo enquadrá-los nas temáticas adequadas e percebendo como podem e devem usar essa informação.

Isto é, enquadraram-se temas como a Gravidez e Parentalidade; Orientação sexual; Questão de género; Saúde (sexual e reprodutiva); Violência nas relações e Violência de género, entre outros e, desta forma, os/as alunos/as foram sensibilizados à normalidade face à existência de dúvidas, ao direito em serem decisores nas suas escolhas bem como o direito à privacidade.

O principal intuito foi intervir face ao uso e manifestação destes conhecimentos em contexto escolar, individualmente e entre pares/grupos, essencialmente ao uso da liberdade de pensamento, opinião e expressão.

Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

INFORMAÇÕES

INFORMAÇÃO ENVIADA AOS ALUNOS

Neste mês de maio, demos continuidade ao envio de comunicação aos alunos, via e-mail, através da informação e comunicação que é dirigida ao SPO.

Assim, chegou-nos informação sobre:

- Dia Aberto do ICBAS, 25 de julho, inscrições abertas - enviado a 03 de junho
- FEUP - Sessão de indecisos a 20 de julho - enviado a 04 de junho
- Candidaturas abertas para as Licenciaturas da Católica no Porto - enviado a 06 de junho
- Inscrições abertas | Dia Aberto do ICBAS 2024 | 25 de julho - enviado a 07 de junho
- INSCRIÇÕES ABERTAS - FEUP, um mundo à tua espera! - Sessão Indecisos 2024 - enviado a 17 de junho