

NEWSLETTER



SERVIÇO DE PSICOLOGIA E ORIENTAÇÃO

MAIO 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

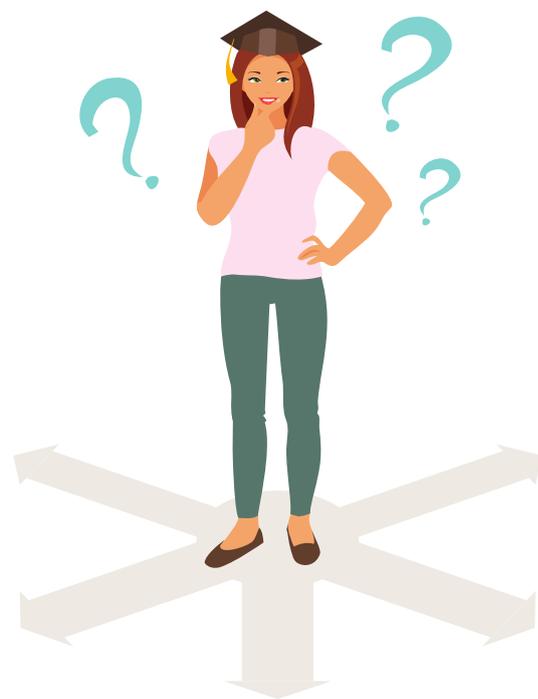
Facebook: SPO Ferreira de Castro



ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE MAIO

O MEU FILHO FREQUENTA O 9.º ANO E TEM DE ESCOLHER UM CURSO / ÁREA. COMO O POSSO AJUDAR?

Nesta altura do ano, os alunos que frequentam o 9.o ano de escolaridade e respetivos encarregados de educação encontram-se perante uma das primeiras grandes decisões do seu percurso escolar e vocacional: que área escolher para frequentar o ensino secundário e, assim, concluir o 12.o ano. Há vários fatores a ponderar e reflexões a fazer: o que gosta mais e menos, expectativas, interesses, projeções, traços de personalidade... para uma decisão mais fundamentada e realista, consulte um Psicólogo que possa ajudar neste processo!



Artigo elaborado pela Psicóloga Catarina Carvalho.

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE MAIO

- **Incentive e promova momentos de reflexão sobre aspetos a considerar na decisão e escolha vocacional:** quais são os seus interesses; as suas aptidões e competências; o que mais gosta e o que menos gosta de estudar; histórico de notas académicas; onde se imagina a trabalhar; quais são os seus objetivos; incentive à pesquisa de informação sobre profissões.


Catarina Carvalho
Psicóloga

- **Informe-se sobre as várias possibilidades do sistema de ensino português:**
- **Cursos Científico-humanísticos (ciências e tecnologias, línguas e humanidades, ciências sócio-económicas e artes visuais):** mais vocacionados para quem quer prosseguir os estudos no ensino superior e com pelo menos a realização de 3 exames nacionais de carácter obrigatório, a contar 30% para a avaliação final da disciplina, sendo um deles a português;


Catarina Carvalho
Psicóloga

- **Cursos Profissionais (existem dezenas de possibilidades, a ver no site da ANQEP - catálogo nacional de qualificações):** mais vocacionados para quem pretende ingressar no mercado de trabalho após o 12º ano, mas também possibilitam a entrada em algumas Instituições do Ensino Superior, mediante a realização de provas regionais - ver redenorte e rede provas centro.

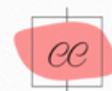

Catarina Carvalho
Psicóloga

- **Cursos Artísticos Especializados e Cursos Tecnológicos:** lecionados em Escolas / Instituições específicas, e permitem a continuidade dos estudos no ensino superior ou entrada no mundo do trabalho;
- **Exemplos:** Dança, Teatro, Música, Hotelaria...


Catarina Carvalho
Psicóloga

ARTIGOS PUBLICADOS NO MÊS DE MAIO

- **Procure um Psicólogo!**
- **Para ajudar no antechecimento:** exploração de interesses, aptidões, motivações, valores e outras áreas da personalidade que influenciam a tomada de decisão.
- **Para conhecimento e exploração do mundo profissional:** percursos formativos, informação sobre profissões, sites, desenvolvimento de uma perspetiva realista e informada.



Catarina Carvalho
Psicóloga

PROJETOS ESCOLARES

PROMOÇÃO DE COMPETÊNCIAS SOCIAIS: “RESPEITEM- SE E TRATEM-SE BEM!”

Na primeira sessão de apoio ao estudo deste mês de maio, abordámos o livro “*Respeitem-se! E tratem-se bem*”. Este livro explora o relacionamento interpessoal, a importância das boas relações na turma e na escola e a resolução de problemas sociais.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho



PROJETOS ESCOLARES

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Numa das sessões de apoio ao estudo com os alunos do 5.º ano, abordámos as várias emoções que todos sentimos, as situações em que mais aparecem e o que podemos fazer quando elas nos “atrapalham”, ativando as nossas melhores competências.



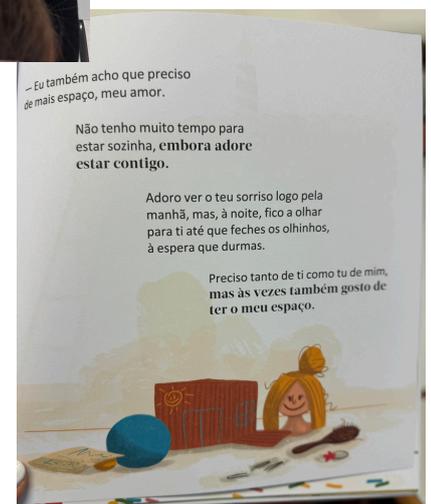
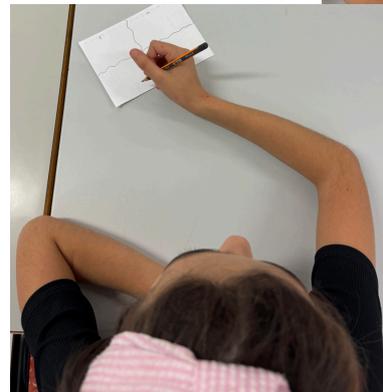
Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho

PROJETOS ESCOLARES

DESENVOLVIMENTO DE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAIS

Abordar a empatia, o poder do elogio, refletir sobre as pessoas importantes da nossa vida, quais as características que gostamos mais e que gostamos menos e a propósito do Dia da Mãe, explorámos a leitura do livro: *“A mãe e eu estamos pelos cabelos - o mundo é sempre melhor ao lado de quem nos compreende”*.

Atividade realizada pela Psicóloga Catarina Carvalho



PROJETOS ESCOLARES

PARTICIPAÇÃO NO PROGRAMA ERASMUS +

Durante o mês de maio acompanhámos, à distância, os 11 alunos que estiveram a realizar a formação em contexto de trabalho, em Berlim. Falámos diariamente com os alunos no sentido de percebermos a sua integração às famílias, ao estágio e à nova cultura. Apoiámos na elaboração dos vários trabalhos que realizaram e na disseminação da sua experiência.

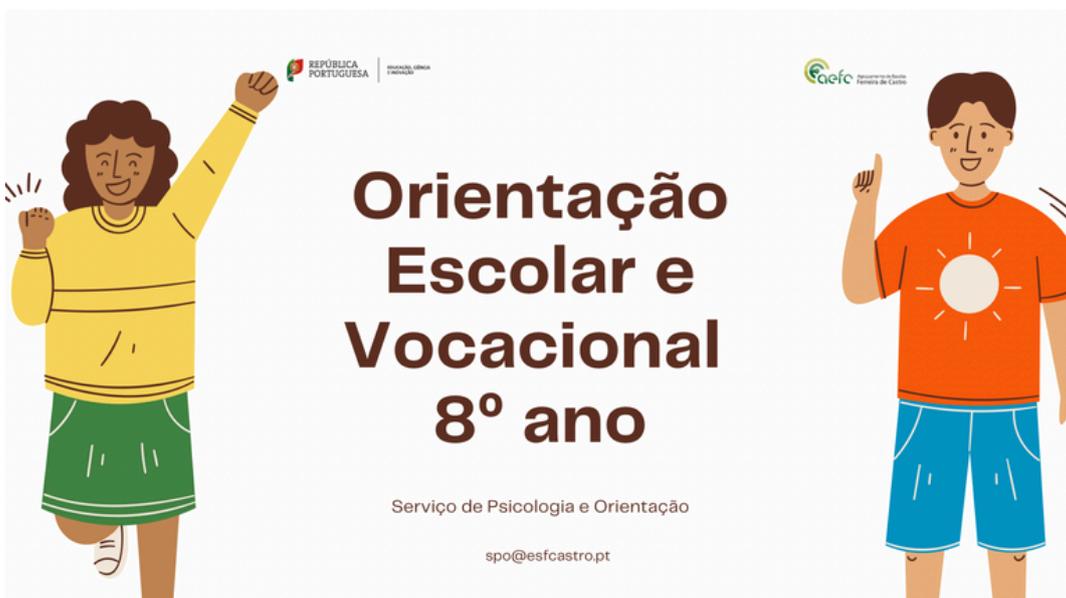
Partilhamos a frase da Diana do 12o TAE que resume a experiência dos alunos: *“Apesar das diferenças linguísticas, a empatia e o esforço mútuo podem criar laços significativos. Esta experiência está a mostrar-me a verdadeira magia da interculturalidade”*.



PROJETOS ESCOLARES

ORIENTAÇÃO ESCOLAR E VOCACIONAL NO 8.º ANO DE ESCOLARIDADE

Durante o mês de maio, iniciámos o processo de orientação escolar e vocacional com as turmas do 8.o ano de escolaridade. Consistiu numa sessão, com cada turma, de sensibilização a aspetos como a importância da tomada de decisão, perfil do aluno e conhecimento dos vários tipos de oferta formativa. Em outubro, já no 9.o ano, retomaremos este processo.



PROJETOS ESCOLARES

MÉTODOS DE ESTUDO CIDADE DAS EMOÇÕES

Durante o último mês, os alunos do primeiro ciclo participaram na atividade: cartas de dicas “*Métodos de Estudo Cidade das Emoções*”. As cartas têm como objetivo dar sugestões de estratégias e soluções para dificuldades sentidas pelas crianças e jovens na sua relação com o estudo, a escola, as relações sociais e as situações presentes no seu dia a dia.

Esta atividade foi realizada no âmbito do projeto “*Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação*”, pela Psicóloga Sandra Resende e teve como objetivo melhorar o desempenho académico e promover o bem-estar emocional dos nossos alunos.



PROJETOS ESCOLARES

ATIVIDADES DE DESENVOLVIMENTO MOTOR NO PRÉ-ESCOLAR

Nos últimos dias, realizámos diversas atividades com os alunos do pré escolar, focadas no desenvolvimento motor. Essas atividades, realizadas no âmbito do projeto “*Ser Feliz para Aprender+*: Inteligência Emocional em Ação” com a Psicóloga Sandra Resende, são essenciais para promover o desenvolvimento motor, cognitivo e emocional das crianças nesta faixa etária.

Através de jogos, brincadeiras e exercícios específicos, as crianças foram incentivadas a melhorar a coordenação motora, o equilíbrio, a noção espacial e a concentração. Os resultados foram muito positivos, com as crianças a mostrar grande entusiasmo e progresso nas suas competências motoras.



PROJETOS ESCOLARES

EXPRESSÃO ARTÍSTICA E CRIATIVIDADE

Durante o mês de maio, os alunos do pré-escolar e do primeiro ciclo participaram em atividades de expressão artística, criatividade e pintura com aquarelas, realizadas no âmbito do projecto “*Ser Feliz para Aprender+: Inteligência Emocional em Ação*”. Estas atividades, desenvolvidas pela Psicóloga Sandra Resende, tiveram como objetivo promover a criatividade e o bem-estar emocional dos alunos.

Durante as sessões, as crianças foram incentivadas a explorar livremente as cores e formas, utilizando aquarelas para expressar as suas emoções e sentimentos. Este processo artístico permitiu-lhes desenvolver a capacidade de auto-expressão, melhorar a concentração e fortalecer a autoestima.



PROJETOS ESCOLARES

PROMOÇÃO DE COMPETÊNCIAS SOCIOEMOCIONAS – COMO ME RELACIONAR E COMUNICAR MELHOR COM OS OUTROS?

Com o objetivo de promover a reflexão individual e grupal sobre a importância da forma como comunicamos com o outro, das diferentes perspectivas na comunicação e o que podemos melhorar em nós para comunicar de uma forma mais assertiva, dinamizámos várias atividades com as turmas do 5oB, 10oF, 6oC, 7oA e 7oF. Os alunos refletiram e falaram sobre mal-entendidos e como resolve-los, a linguagem verbal e não verbal na comunicação, a dificuldade que sentem em expressar as suas emoções e a importância de conseguirmos expôr bem aquilo que são as nossas emoções e pensamentos, a importância do uso do elogio no quotidiano que muitas vezes fica esquecido, a importância de dar e receber na relação com o outro e ainda a importância do autoconhecimento.

Atividade desenvolvida pela Psicóloga Mariana Neves.



COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL



Truque para fazer perguntas

Não dê como respondido ou terminada a conversa quando as respostas são “sim/não”, “gostei/não gostei”. Coloque questões que potenciem uma resposta longa ou oriente a conversa nesse sentido. Por exemplo:

- “Conta-me algo divertido que tenhas feito na escola hoje”**
- “O que gostas mais de fazer nos intervalos?/Em que zonas da escola gostas de estar?”**
- “O que menos gostaste no dia de hoje?”**

...

Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL



Truque para substituir afirmações



 Nunca vais conseguir!	 Vais sentir dificuldades, mas eu estou cá para te ajudar!
Não volto a dizer-te para ires arrumar as tuas coisas!	O jogo é: tens de conseguir arrumar a secretária e o teu quarto até ao final desta música.
Ou vais já fazer os TPC's ou não vais...	Quando terminares os TPC's, podes ir logo...
Que exagero! És sempre dramático/a!	O que posso fazer para te ajudar?



Para os finais de semana

Em Família, conversem sobre algo que tenham feito em conjunto e **tenham gostado** de fazer.

Depois de recordarem esse/s momento/s, reflitam para responder ao seguinte:

O que vos faz afirmar que gostaram?
Cada um deve responder individualmente.

Diverti-me.

Senti-me compreendido/Senti que compreendi.

Senti que me deram atenção/Senti que dei atenção.

Para além de me divertir, ainda aprendi.

Adorei estar com a minha família com tempo.

Artigo elaborado pela Educadora Social Catarina Pereira

COLABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO SOCIAL

Para os finais de semana

Em Família, conversem sobre algo que tenham feito em conjunto e **não tenham gostado** de fazer.

Depois de recordarem esse/s momento/s, reflitam para responder ao seguinte:

O que vos faz afirmar que não gostaram?

Cada um deve responder individualmente.

Não me diverti.

Não me senti compreendido/Senti que não consegui compreender.

Senti que não me deram muita atenção/Senti que não consegui dar a devida atenção.

Para além de não me divertir, não aprendi nada.

Não gostei deste tempo com a minha família.

Se chegarem à conclusão que...

Se chegarem à conclusão que pouco ou nada fizeram, procurem definir uma atividade por semana dedicada à família.

- Um passeio pelo jardim mais próximo;
- Atividades lúdicas e/ou tradicionais por casa;
- Uma conversa com tempo e espaço para serem abordados vários assuntos;
- Sessão de cinema;
- Tarefas domésticas/preparar o jantar juntos;
- ...

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:

- Instituto Politécnico do Porto | Info | Acesso ao Ensino Superior para Diplomados de Vias Profissionalizantes - enviado a 03 de maio;
- Nova Licenciatura em Ciências e Sociedade da Universidade Católica Portuguesa no Porto - enviado a 06 de maio;
- Universidade de Verão na Universidade de Coimbra | Candidaturas Abertas - enviado a 07 de maio;
- Dia Aberto Especial Pais, Encarregados de Educação e Candidatos a Engenharia no ISEP - 27 e 28 de junho - enviado a 23 de maio;