



EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES

# EDUCOV PROGRAMA DE FORMAÇÃO PARA PROFESSORES



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





Bem-vindos/as ao

# EDUCOV

PROGRAMA DE FORMAÇÃO PARA  
PROFESSORES

WEBSITE:  
[HTTPS://EDUCOV.EDUKOPRO.COM/](https://educov.edukopro.com/)

REDES SOCIAIS:  
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM](https://www.facebook.com)

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





# ÍNDICE

03  
INTRODUÇÃO

06  
CAPÍTULO 01  
COMPETÊNCIAS DIGITAIS

31  
CAPÍTULO 02  
COMPETÊNCIAS PEDAGÓGICAS - 1

52  
CAPÍTULO 03  
COMPETÊNCIAS PEDAGÓGICAS - 2

60  
CAPÍTULO 04  
GESTÃO DE TEMPO

77  
CAPÍTULO 05  
GESTÃO DE STRESS

87  
CAPÍTULO 06  
COMUNICAÇÃO

103  
CONSÓRCIO DE PARCEIROS





# INTRODUÇÃO

O programa de formação de professores EDUCOV foi desenvolvido quer através de conceitos teóricos como de exercícios práticos. Tanto a parte teórica do conteúdo da formação como os exercícios foram criados com a intenção de promover uma apresentação rápida da informação necessária e de fácil aplicação em casa.

Os exercícios foram desenvolvidos por especialistas pedagógicos na área, muitos dos quais são também pais, que tiveram de suportar as dificuldades da aprendizagem online e offline dos seus filhos durante a pandemia. A formação foi melhorada com base no feedback contínuo dos professores e dos pais. Foram realizados testes-piloto e o conteúdo foi melhorado.







EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES

---

O conteúdo da formação EduCOV compreende os seguintes módulos: Competências digitais, Competências pedagógicas 1, Competências pedagógicas 2, Gestão do tempo, Gestão do stress e Comunicação.

As competências digitais envolvem a utilização intensiva e segura das tecnologias de informação para o trabalho, o lazer e a comunicação. Abrangem competências, conhecimentos, atitudes e estratégias necessárias para a utilização de meios digitais e tecnologias da informação e comunicação.

As competências pedagógicas 1 dividem-se em competências substantivas, didáticas e metodológicas, e, finalmente, de elevação de competências. Os pais não devem dispor das competências pedagógicas entendidas como a combinação completa de competências substantivas, didáticas e metodológicas, ao contrário do que é esperado dos professores. Para ser mais preciso, devemos dizer que os pais devem realizar estas competências com uma ênfase diferente.

As competências pedagógicas 2 estão centradas nos métodos de ensino, nos princípios e técnicas utilizados pelos professores para permitir a aprendizagem dos alunos. Estas estratégias são determinadas em parte pela matéria a ser ensinada e em parte pela natureza do aluno. Este módulo aborda os diferentes estilos de aprendizagem. Os pais podem ajudar os seus filhos através do reconhecimento destes estilos de aprendizagem e da identificação dos que se aplicam especificamente aos seus filhos.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES

---

A gestão do tempo é o foco do módulo seguinte. O tempo é o recurso mais valioso que as pessoas têm. Como pais, sabemos que os nossos filhos o perdem como campeões. Eles precisam de orientação extra sobre como planear as suas atividades, especialmente quando se trata de trabalho escolar. A gestão do tempo é uma das competências essenciais para todos os tipos de educação. Os pais precisam de se organizar para encontrar tempo para os seus filhos e para si próprios e manter um bom equilíbrio trabalho/vida.

O fluxo lógico do curso continua com a Gestão do Stress. A gestão do stress dos pais é uma necessidade, especialmente quando se trata dos seus filhos. Ser pai pode por vezes ser stressante e avassalador. Ainda assim, a gestão do stress para os pais no processo educativo online em casa é essencial se quiser cuidar da sua família e proporcionar-lhes a melhor vida possível. Há muitas formas de o stress ter impacto nas pessoas, tanto mental como fisicamente. No entanto, a gestão do stress pode ajudar a reduzir estes efeitos e a facilitar a parentalidade.

Por último, mas não menos importante - Módulo de Comunicação. A comunicação ocorre como um simples mecanismo de sobrevivência e continua a ser uma habilidade vital para os humanos. Além disso, cada progenitor pode confirmar que quando se expressa adequadamente e quando é capaz de escutar ativamente, ganha cerca de metade das batalhas na educação dos filhos. É dada especial atenção à comunicação não violenta.





01

CAPÍTULO  
UM

# COMPETÊNCIAS DIGITAIS

---

RESPONSÁVEL: JUMPIN HUB, PORTUGAL

# GLOSSÁRIO DE TERMOS USADOS

**Digital Skills:** a capacidade de encontrar, avaliar, utilizar, partilhar e criar conteúdos utilizando dispositivos digitais, tais como computadores e smartphones.

**IT:** Tecnologia da Informação (I.T.)

**Educação Online:** um método de educação em que os estudantes aprendem num ambiente inteiramente virtual. A aprendizagem online refere-se à aprendizagem através da Internet.

**Ensino à distância:** um método de estudo em que professores e alunos não se encontram numa sala de aula, mas utilizam a Internet, e-mail, correio, etc.

**Educação híbrida:** um modelo educativo em que os estudantes passam pelo menos metade do seu tempo a aprender on-line e o resto do seu tempo a aprender em salas de aula físicas.

**Google Classroom:** uma plataforma de aprendizagem mista gratuita desenvolvida pela Google para instituições educativas que visa simplificar a criação, distribuição e classificação de tarefas.







EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES

# Competências informáticas básicas para os pais apoiarem o processo educativo online em casa

Não há dúvida de que as competências digitais são cada vez mais importantes em todos os aspetos das nossas vidas. Isto é especialmente verdade quando se trata de apoiar a educação online dos nossos filhos. Cada vez mais, a aprendizagem está a ter lugar online, o que significa que os estudantes precisam de ter a capacidade de utilizar a tecnologia eficazmente para terem sucesso.

Posto isto, este módulo não se trata apenas do ensino de competências informáticas básicas aos pais. Trata-se de equipar os pais com competências digitais adequadas que possam ser utilizadas de forma a melhorar a aprendizagem dos seus filhos e a tornar toda a experiência mais agradável. Com as competências digitais adequadas, os pais podem apoiar a educação online e fazê-la funcionar de uma forma que a aprendizagem tradicional nunca poderia.

## Exercícios:

Este módulo contém exercícios relacionados com Competências Básicas de TI para pais. Os exercícios deste módulo são concebidos para ajudar os pais a melhorar as suas competências informáticas para que possam melhor ajudar os seus filhos nos seus trabalhos escolares. Ao completar estes exercícios, os pais serão capazes de avaliar os seus próprios conhecimentos e aptidões em TI, e desenvolver esses conhecimentos.



## **Objetivos de Aprendizagem**

### **Exercício 1: Expectativas, Pontos Fortes, e Dificuldades**

No final deste exercício os pais serão capazes de:

- Refletir sobre quais são as suas expectativas em relação a este módulo;
- Ter consciência das suas maiores dificuldades quando se trata de apoiar os seus filhos através da educação online;
- Refletir sobre as oportunidades de aprendizagem e melhoria
- Refletir e estar atento aos seus maiores pontos fortes e trunfos quando se trata de apoiar os seus filhos através da educação online

30 minutos

Esta é uma atividade prática que consiste numa introdução ao módulo e deve funcionar bem como um quebra-gelo, promovendo uma reflexão pessoal e grupal. Cada participante fará a sua própria reflexão que será discutida no seio do grupo.

O formador deve preparar 3 flipsharts - 1 para cada segmento: expectativas, pontos fortes e dificuldades. O formador entregará aos participantes post-its com 3 cores diferentes, uma para cada segmento.

Materiais: canetas, post-its com 3 cores diferentes, 3 flipcharts

## **Duração da Atividade**

## **Forma e Tipo de Atividade**

## **Preparação e Materiais Necessários**



## Descrição da Atividade

### **Exercício 1:** **Expectativas, Pontos Fortes, e Dificuldades**

Antes do início da atividade, o formador deve recordar aos pais o conteúdo do módulo e os seus objetivos gerais.

Será pedido aos pais que reflitam e escrevam no seu post-it:

- **As suas expectativas em relação ao módulo:** como é que esperam aprender? O que esperam eles melhorar? Existe algum conhecimento específico que considerem útil e necessário?
- **As suas maiores dificuldades quando se trata de apoiar os seus filhos através da educação online:** Onde é que eles sentem mais dificuldades? Quais são as atividades que mais os assustam? Qual é a coisa mais stressante?
- **Os seus maiores pontos fortes quando se trata de apoiar os seus filhos através da educação online:** onde é que se sentem mais confiantes? Que actividades são fáceis para eles? O que é que as faz sentir-se bem e úteis?

O formador deve promover um tempo de reflexão para todos os pais que possam utilizar tantos post-its quantos considerem necessários.

Quando todos os pais estiverem prontos, são instruídos a colocar todos os post-its no respectivo flip chart preparado anteriormente, e será pedido para falar um pouco sobre o assunto (não obrigatório).

Esta atividade levará o grupo a reflectir sobre a sua posição relativamente ao apoio às crianças, e será o ponto de partida para as atividades seguintes.



## Atividades de Follow-up

### **Exercício 1:** **Expectativas, Pontos Fortes, e Dificuldades**

Os flip charts serão colados nas paredes mais próximas e estarão lá durante toda a duração da formação. Sempre que necessário, o formador deve voltar aos flipcharts, e abordar os segmentos referidos. No final da formação, o formador deve abordar os flipcharts e fazer um debriefing com os pais.

Nem todos os pais se sentem à vontade para falar das suas expectativas, pontos fortes e especialmente das suas dificuldades. Estes não se devem sentir obrigados a fazê-lo.

O formador deve facilitar esta atividade como quebra-gelo e oportunidade de reflexão.

## Notas para o facilitador / ferramentas de avaliação





## **Objetivos de Aprendizagem**

### **Exercício 2:** **Apoie o seu filho na aprendizagem online**

No final deste exercício os pais serão capazes de:

- Refletir sobre o seu papel na aprendizagem do seu filho;
- Estar consciente do que é necessário para apoiar o seu filho durante a aprendizagem online
- Refletir sobre as oportunidades de aprendizagem e melhoria

60 minutos

Esta é uma atividade sobretudo teórica, com informação para os pais sobre como podem apoiar os seus filhos durante o ensino online.

Cada participante fará a sua própria reflexão e sugerirá dicas e boas práticas para outros pais.

2 Flipsharts - 1 para cada segmento: dicas para os pais ou boas práticas; o que não fazer!

Os participantes serão separados em 2 grupos. Dentro dos grupos, ser-lhes-á pedido que reflitam sobre as melhores formas de apoiar os seus filhos durante a aprendizagem online: quais são as melhores dicas e truques que utilizaram, boas práticas que provaram ser bem sucedidas e com feedback positivo.

Por outro lado, ser-lhes-á pedido que reflitam sobre o que fizeram de errado e que partilhem com outros: O que não fazer!

Materiais: canetas, post-its com cores diferentes, flipcharts, apresentação ppt.

## **Duração da Atividade**

## **Forma e Tipo de Atividade**

## **Preparação e Materiais Necessários**



## Descrição da Atividade

### **Exercício 2:** **Apoie o seu filho na aprendizagem online**

Seguindo um Guia para Pais sobre aprendizagem à distância for Distance Learning (<https://www.acs-schools.com/parents-guide-distance-learning>), os professores orientarão os pais através das melhores dicas para apoiar as crianças no ensino à distância. Antes de lhes dar esta informação mais teórica, os pais serão convidados a refletir sobre as suas próprias experiências nestes últimos 2 anos de aprendizagem híbrida (na escola e em casa). No final, o grupo fará um debriefing com as informações dadas.

O ensino à distância apresenta desafios e oportunidades incríveis para professores, pais e alunos. As circunstâncias de cada um são diferentes. Uma aprendizagem mais orientada e independente a partir de casa é mais fácil para alguns estudantes e famílias do que para outros.

Estas dicas sintetizam o que as escolas de todo o mundo têm aprendido durante a pandemia do coronavírus. Estudantes, professores e famílias devem adaptar-se a mudanças rápidas e por vezes inesperadas em direção à aprendizagem híbrida e remota.

#### DICAS PARA APRENDIZAGEM À DISTÂNCIA

##### **1. Estabelecer rotinas e expectativas**

É importante desenvolver bons hábitos desde o início. Criar uma rotina flexível e falar sobre como está a funcionar com o tempo. Divida os seus dias em segmentos previsíveis.



## Descrição da Atividade

### **Exercício 2:**

## **Apoie o seu filho na aprendizagem online**

### **2. Escolha um bom sítio para aprender**

O espaço de uso regular da sua família poderá funcionar para trabalhos de casa ocasionais, mas pode não funcionar durante períodos prolongados.

Estabeleça um local físico dedicado a atividades centradas na escola. Certifique-se de que é tranquilo, livre de distrações e que tem uma boa ligação à Internet. Certifique-se que um adulto monitoriza a aprendizagem online. Mantenha as portas abertas, e pratique uma boa segurança digital.

### **3. Mantenha-se em contacto**

Os professores irão comunicar regularmente principalmente através das nossas plataformas online e ambientes virtuais de aprendizagem. Assegure-se que todos sabem como encontrar a ajuda de que necessitam para serem bem sucedidos. Mantenha-se em contacto com a sala de aula e apoie professores, líderes escolares e conselheiros, mas compreenda que pode demorar um ou dois dias a obter feedback. Se tiver preocupações, informe alguém.

### **4. Ajudar os estudantes a 'encarar' a sua aprendizagem**

Ninguém espera que os pais sejam professores a tempo inteiro ou que sejam especialistas em matéria de educação e conteúdo. Dêem apoio e encorajamento, e esperem que os vossos filhos façam a sua parte. A luta é permitida e encorajada! Tornar-se independente requer muita prática. Ajudar o seu filho não é fazer os trabalhos de casa por eles.



## Descrição da Atividade

### **Exercício 2:**

#### **Apoie o seu filho na aprendizagem online**

##### **5. Comece e termine o dia fazendo o "checking"**

Pela manhã, poderá perguntar:

- Que aulas / matérias tens hoje?
- Tens alguma avaliação ou teste?
- Como irás passar o teu tempo?
- De que recursos necessitas?
- O que é que eu posso fazer para ajudar?

No final do dia, poderá perguntar:

- Até onde chegaram hoje nas tuas tarefas de aprendizagem?
- O que descobriste? O que foi difícil?
- O que poderíamos fazer para tornar o amanhã melhor?

Estas breves conversas de verificação são extremamente importantes. A verificação nos alunos ajuda-os a processar as instruções que receberam dos seus professores, e ajuda-os a organizarem-se e a estabelecerem prioridades - também aos alunos mais velhos! Nem todos os estudantes prosperam no ensino à distância: alguns lutam com demasiada independência ou falta de estrutura. Estas rotinas de verificação podem ajudar a evitar problemas e desilusões posteriores. Ajudam os estudantes a desenvolver a auto-gestão e o funcionamento ótimo que são competências essenciais para a vida. Os pais são bons formadores de vida.

##### **6. Estabelecer tempos de silêncio e reflexão**

Para famílias com filhos de idades diferentes, e pais que também podem trabalhar a partir de casa com mais frequência, é bom construir em algum tempo a paz e o sossego.





## Descrição da Atividade

### **Exercício 2:** **Apoie o seu filho na aprendizagem online**

Os irmãos podem precisar de trabalhar em salas diferentes para evitar distrações. Muitas famílias terão de negociar o acesso a dispositivos, prioridades para largura de banda wi-fi e horários ao longo do dia. Os auscultadores canceladores de ruído são uma ideia.

#### **7. Encorajar a atividade física e o exercício**

Ao viver e trabalhar em casa, todos nós precisaremos de algum espaço para desabafar. A mudança (de forma independente e/ou juntos como uma família) é vital para a saúde, o bem-estar e a aptidão para aprender. É uma grande oportunidade para praticar o exercício "sozinho" com exercícios digitais e instrutores online. Estabelecer novos objetivos de aptidão física e planear atividades práticas e prontas que mantenham as mãos ocupadas, os pés em movimento, e as mentes empenhadas. Pode querer pensar em como os seus filhos podem participar mais em casa com tarefas domésticas ou outras responsabilidades.

#### **8. Gerir o stress e tirar o máximo partido de uma situação invulgar**

Estamos a passar por uma época de grandes perturbações nas nossas rotinas e modos de vida normais, e há uma grande ansiedade no mundo neste momento. As emoções podem estar em alta, e as crianças podem estar preocupadas ou temerosas. Os pais também podem estar stressados e as crianças estão muitas vezes muito atentos aos problemas. As crianças beneficiam quando obtêm informações factuais adequadas à sua idade e a tranquilidade contínua de adultos de confiança.



## Descrição da Atividade

### **Exercício 2:** **Apoie o seu filho na aprendizagem online**

#### **9. Monitorizar o tempo no ecrã e online**

O ensino à distância não significa olhar para os ecrãs de computador sete horas e meia todos os dias. Os professores procurarão construir em variedade, mas isso exigirá alguma tentativa e erro antes de todos encontrarem equilíbrio entre experiências de aprendizagem online e de espaço fechado offline. Trabalhar em conjunto para encontrar formas de evitar que o 'tempo de paragem' se torne apenas mais 'tempo de ecrã'.

#### **10. Conecte-se em segurança com os amigos, e seja gentil**

A excitação inicial de a escola estar fechada desaparecerá rapidamente quando os alunos começarem a sentir falta dos seus amigos, colegas de turma, e professores.

Ajude os seus filhos a manter o contacto com os amigos através das redes sociais e outras tecnologias online. Mas monitorize a utilização das redes sociais dos seus filhos. Lembre o seu filho de ser educado, respeitoso e apropriado nas suas comunicações, e de seguir as orientações da escola nas suas interações com os outros.

Relatar a indelicadeza e outros problemas para que todos mantenham relações saudáveis e interações positivas.

## **Atividades de Follow-up**

### ***Exercício 2: Apoie o seu filho na aprendizagem online***

Os flip charts serão colados nas paredes mais próximas e estarão lá durante toda a duração da formação. Sempre que necessário, o formador deve voltar aos flipcharts, e abordar os segmentos referidos.

O formador deve utilizar o feedback dos pais nos flipcharts e a informação fornecida através de uma apresentação PPT e fazer um debriefing com os pais:

- Estas dicas são úteis?
- Será que correspondem às suas necessidades?
- Será que têm outras ideias a acrescentar que possam ser úteis?

Uma vez que esta prática é mais sobre informação teórica e dicas / boas práticas, é realmente importante dar tempo para o debate e reflexão com os pais no final do exercício, e assegurar que esta informação seja consolidada.

## **Notas para o facilitador / ferramentas de avaliação**



## Objetivos de Aprendizagem

### **Exercício 3:** **Guia dos pais para a sala de aula do Google**

No final deste exercício, os pais poderão:

- navegar através do Google Classroom: iniciar sessão, aceder a aulas, fazer tarefas, etc.
- fazer uso de todas as suas características para ajudar o seu filho a ser bem sucedido

## Duração da Atividade

60 minutos

## Forma e Tipo de Atividade

Esta é uma actividade teórico-prática que é um guia passo-a-passo para pais (e estudantes) para a utilização das salas de aula do Google.

## Preparação e Materiais Necessários

O formador preparará uma apresentação com o Guia para a utilização do Google Classrooms, e mostrará em tempo real todas as etapas.

Materiais: Projetor, computador; Internet

## Descrição da Atividade

Antes do início da atividade, o formador deve introduzir os pais na plataforma Google Classroom.

Um número crescente de agrupamentos escolares recorre aos produtos educativos do Google para facilitar a utilização da tecnologia na sala de aula. Isto pode ser emocionante e esmagador tanto para pais como para alunos.

Este guia irá ajudá-lo a navegar na sala de aula do Google e fazer uso de todas as suas características para ajudar o seu filho a ser bem sucedido.





## Descrição da Atividade

### **Exercício 3:**

## **Guia dos pais para a sala de aula do Google**

### **O que é o Google Classroom?**

Google Classroom é um serviço web seguro e protegido que permite aos professores criar, distribuir e classificar tarefas de uma forma digital - sem papel. O principal objetivo do Google Classroom é racionalizar o processo de partilha de ficheiros entre professores e alunos. Pode melhorar a comunicação entre professores, alunos e pais, fornecendo acesso a trabalhos, recursos, notas e datas de vencimento. Pode pensar nisto como um "planeador digital" para as tarefas e recursos do seu filho.

### **Como é que encontro as aulas do meu filho?**

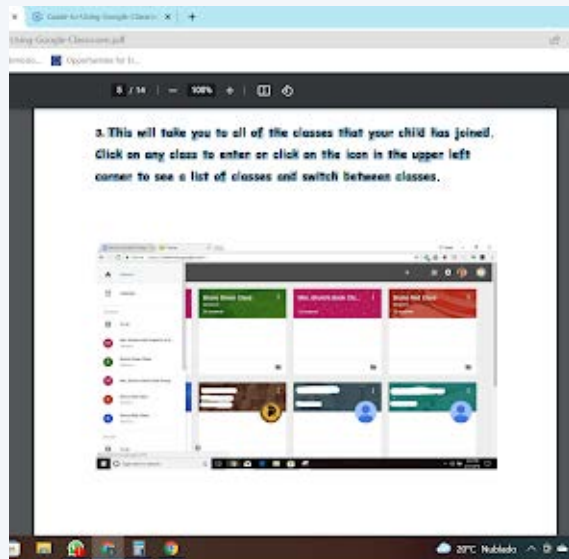
Neste momento, a forma mais fácil de localizar as salas de aula do seu filho no Google é iniciar sessão utilizando a conta Google da sua escola. Além disso, alguns agrupamentos darão aos professores acesso a uma funcionalidade que lhes permite enviar aos pais resumos semanais ou diários por correio eletrónico de tarefas, anúncios e datas de vencimento. Siga os passos abaixo para localizar todas as aulas do seu filho: 1. Inicie sessão no Google com a conta de correio eletrónico da escola do seu filho. 2. Localizar o ícone "waffle" ou Google Apps e seleccionar Google Classroom a partir do menu pendente.



## Descrição da Atividade

### Exercício 3: Guia dos pais para a sala de aula do Google

Isto vai levá-lo a todas as aulas a que o seu filho se juntou. Clique em qualquer aula para entrar ou clique no ícone no canto superior esquerdo para ver uma lista de aulas e alternar entre as aulas.



Que informação se encontra na página principal e como está organizada? Na página principal da sala de aula encontrará separadores no topo do ecrã que o ajudarão a navegar entre o fluxo, o trabalho de turma e a secção de pessoas.

Mais sobre cada um destes separadores seguir-se-á. Além disso, encontrará o fluxo, que será explicado em detalhe na secção seguinte e as datas de vencimento das tarefas.



## Descrição da Atividade

## Atividades de Follow-up

## Notas para o facilitador / ferramentas de avaliação

### **Exercício 3:**

### **Guia dos pais para a sala de aula do Google**

O que é o "stream" e que informações posso lá encontrar?

O stream é onde os professores colocam informações para os estudantes. Se estiver a aceder a uma versão mais antiga do Google Classroom, encontrará mensagens, tarefas e perguntas. A versão mais recente da Sala de Aula tem anúncios no stream, com tarefas e perguntas sob o separador intitulado "Trabalho de Turma".

Mais informações podem ser encontradas em detalhe no Guia de Utilização das Salas de Aula Google para pais: <https://www.kippjax.org/wp-content/uploads/2020/04/Guide-to-Using-Google-Classroom.pdf>

O formador criará uma sala de aula google com os participantes da formação e definirá tarefas semelhantes àquelas que os seus filhos têm de cumprir. Isto fará com que os pais utilizem a plataforma como estudantes e não a vejam apenas do ponto de vista dos pais.

Nem todos os pais se sentem confortáveis com ferramentas digitais ou têm grandes conhecimentos sobre plataformas de e-learning.

Portanto, o formador deve prestar especial atenção aos pais com menos competências digitais.



## **Exercício 4:** **Guia dos Pais para o Zoom**

### **Objetivos de Aprendizagem**

No final deste exercício os pais serão capazes de:

- navegar através do Zoom
- fazer uso de todas as suas características para ajudar o seu filho a ser bem sucedido

### **Duração da Atividade**

60 minutos

### **Forma e Tipo de Atividade**

Esta é uma atividade teórico-prática que é um guia passo-a-passo para pais (e estudantes) para a utilização do zoom.

### **Preparação e Materiais Necessários**

O formador preparará uma apresentação com o Guia para a utilização do Zoom, e mostrará em tempo real todas as etapas.

Materiais: Projetor, computador; Internet



## **Descrição da Atividade**

### ***Exercício 4:*** ***Guia dos Pais para o Zoom***

Antes do início da atividade, o formador deve introduzir os pais na plataforma Zoom.

Zoom é uma plataforma de videoconferência gratuita (pelo menos para os participantes). Permite que várias pessoas se reúnam online e tem sido uma escolha popular para aulas e reuniões online.

Usar e explorar esta plataforma pode ser emocionante e esmagador tanto para pais como para alunos. Este guia irá ajudá-lo a navegar no Zoom e fazer uso de todas as suas características para ajudar o seu filho a ser bem sucedido.

#### **Criação de uma conta Zoom**

Embora não seja necessário ter uma conta Zoom para se juntar a uma reunião como participante, é útil ter uma conta. Ter uma conta Zoom permite-lhe actualizar as suas definições de perfil ou mesmo acolher as suas próprias reuniões.

A app Zoom gratuita pode ser descarregada do website Zoom (em Recursos > Download Client), ou da Apple App Store ou da Google Play Store.

Ao abrir o cliente/aplicação, terá a opção de registar a sua conta Zoom grátis usando o seu e-mail.

#### **Como Participar numa Reunião Zoom / Aula Online**

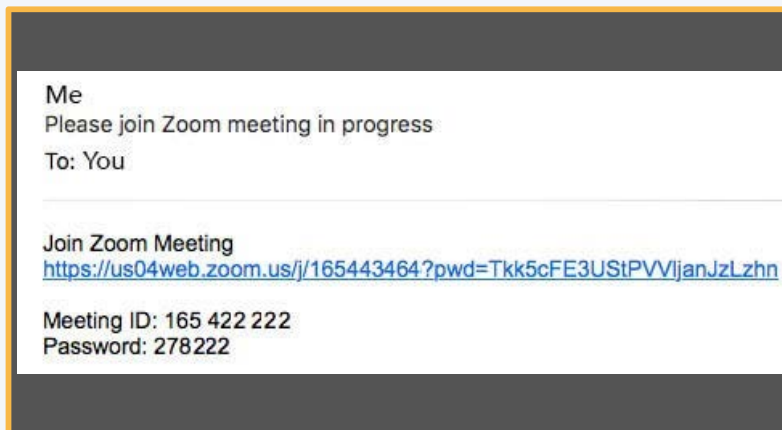
Para participar numa reunião, receberá um convite por correio electrónico ou outros canais, como o WhatsApp.



## Descrição da Atividade

### **Exercício 4:** **Guia dos Pais para o Zoom**

A mensagem de convite deve ter este aspeto:



Para se juntar à reunião, pode clicar na ligação web, ou entrar com o ID e palavra-chave da reunião na aplicação Zoom / cliente.

Quando entra na videoconferência, tem a opção de ter a sua câmara ligada ou desligada. Uma vez lá dentro, deverá também poder ver os outros participantes na reunião.

#### **Usando o Zoom**

Na reunião do Zoom, deverá poder ver os outros participantes (assumindo que têm as suas câmaras ligadas). Há diferentes visões disponíveis - vista do orador e vista da galeria. O botão para alternar entre as várias vistas encontra-se na parte superior direita do ecrã na aplicação do computador.

Deixe-nos fazer-lhe um passeio pelo que pode fazer neste ecrã, com base na interface da aplicação.



## Descrição da Atividade

### Exercício 4: Guia dos Pais para o Zoom



Na parte inferior do ecrã encontra-se uma barra preta. Da esquerda para a direita, as funções são:

**Mudo:** Isto liga e desliga o seu microfone. Como dica profissional, se houver muitas pessoas na conferência, deve colocar-se em mudo para que não se torne demasiado "barulhento". Se quiser falar, pressione e segure a barra de espaço. Isto irá ligar o microfone para lhe permitir falar. Uma vez terminado o discurso, solte a barra de espaço para voltar ao modo silencioso.

**Câmara Ligado/Desligado:** Isto liga e desliga a função de câmara. Uma característica aqui é que se pode adicionar um Fundo Virtual. Precisar-se-á de descarregar um pacote de fundo virtual e pode escolher um para mascarar o seu fundo real. Esta função é útil se não quiser mostrar a todos como é a sua casa. Alguns dos fundos virtuais incluem cenas tais como a Ponte Golden Gate ou o Espaço Exterior. Se isso for demasiado estranho para mostrar ao seu professor e outros participantes online, basta encontrar um lugar em casa com um fundo simples.

**Convidar:** Isto pode ser utilizado para acrescentar pessoas à conferência. Se for uma aula online, o professor já teria convidado pessoas para o grupo.

**Gerir os Participantes:** Isto abre uma barra lateral e permite ver quem está no grupo. No browser ou app, se passar o cursor sobre o seu nome, tem a opção de mudar o seu nome e imagem de perfil.



## Descrição da Atividade

### **Exercício 4:** **Guia dos Pais para o Zoom**

**Partilhar ecrã:** Isto permite-lhe partilhar um ecrã específico no seu computador, o ecrã inteiro ou abrir um quadro branco para partilhar com outros participantes.

**Bate-papo:** Isto abre uma barra lateral com uma função de conversação. Existe também uma função para permitir a partilha de ficheiros.

**Registo:** Isto permite-lhe gravar a sessão.

**Reações:** Isto permite-lhe dar um "polegar para cima" ou um "aplausos".

**Levantar a mão / Baixar a mão:** Os participantes também podem chamar a atenção do anfitrião sem interromper o fluxo da apresentação usando um botão "Levantar a Mão". Este sinaliza o Anfitrião que o participante tem algo a perguntar. O botão "Baixar a Mão" faz descer a mão.

**Sair da Reunião:** Use isto para sair da sessão de Zoom

**Resolução de Problemas e Ajuda:** Por vezes, a tecnologia pode colocar alguns problemas. Se precisar de ajuda com a configuração técnica para o seu Zoom, pode tentar consultar o Centro de Ajuda do Zoom.

Há vídeos e artigos que cobrem tópicos comuns, como a configuração do áudio e do vídeo.

Aqui está o link para o Centro de [Ajuda Zoom](#).



## Descrição da Atividade

### **Exercício 4:** **Guia dos Pais para o Zoom**

#### **Questões de Segurança**

Tem havido questões de segurança e de dados assinaladas sobre o Zoom. Embora estejam para além do âmbito deste artigo, pode ler mais sobre elas [aqui](#).

Um ponto a destacar é fazer uso do mais recente e mais atualizado Zoom browser / aplicação. Estes conteriam as últimas correções que foram feitas. Grande parte da segurança também recai sobre a pessoa que está a organizar as reuniões do Zoom. A um nível básico, o organizador deve fazer uso da função "Sala de Espera" para controlar quem pode entrar nas reuniões e definir passwords para a sessão de Zoom, para que apenas pessoas autorizadas possam aderir.

O Zoom tem vindo a fazer atualizações de segurança em resposta à má publicidade recente. Esperemos que as correções sejam implementadas rapidamente, para que seja mais seguro para os seus utilizadores.

#### **Três Dicas para Aqueles que Acolhem Reuniões de Zoom**

Finalmente, três pontos de bónus para aqueles que possam estar a acolher reuniões do Zoom.

Primeiro, conhecer melhor os parâmetros de segurança para o Zoom. Certifique-se de utilizar a função "Sala de espera" e definir uma palavra-chave para a reunião Zoom, para que possa evitar "Zoombombers".



## Descrição da Atividade

### **Exercício 4:** **Guia dos Pais para o Zoom**

Também é possível bloquear a reunião uma vez que todos os participantes estejam presentes. Todas estas características estão disponíveis a partir do ícone de Segurança na parte inferior do ecrã para Anfitriões.

Em segundo lugar, os anfitriões devem ter em conta que se retirem os participantes da reunião Zoom, por defeito, eles não poderão voltar a participar usando o mesmo endereço de correio electrónico. Por conseguinte, só se devem retirar os participantes se tiver muita certeza de que não devem estar na reunião. Se quiser alterar a configuração para permitir a participação de participantes removidos, siga as instruções de segurança.

Em terceiro lugar, se for o anfitrião, é melhor ter uma ligação estável à Internet. Uma forma de o fazer é utilizar um cabo LAN para se ligar à Internet, em vez de utilizar Wi-Fi, especialmente se tiver muitos participantes.

Uma corrente é apenas tão forte como o elo mais fraco!

Mais informações podem ser encontradas em pormenor no Guia para pais e estudantes sobre como usar o zoom: <https://www.littledayout.com/parents-students-guide-how-to-use-zoom/>



## Atividades de Follow-up

## Notas para o facilitador / ferramentas de avaliação

### **Exercício 4:** **Guia dos Pais para o Zoom**

O formador irá organizar uma sessão de Zoom com os participantes da formação e definir tarefas semelhantes àquelas que os seus filhos têm de cumprir. Isto fará com que os pais utilizem a plataforma como estudantes e não a vejam apenas do ponto de vista dos pais.

Nem todos os pais se sentem confortáveis com ferramentas digitais ou têm grandes conhecimentos sobre plataformas de e-learning. Portanto, o formador deve prestar especial atenção aos pais com menos competências digitais!



# CAPÍTULO DOIS

---

# 02

## COMPETÊNCIAS PEDAGÓGICAS - PARTE 1

RESPONSÁVEL: BALTICUM UNIVERSITY, POLÓNIA





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES

## GLOSSÁRIO DE TERMOS USADOS

**Escuta ativa:** a audição pode ser chamada "ativa" quando nos concentramos na pessoa que estamos a ouvir, nas suas palavras, emoções, linguagem corporal. Significa também que somos capazes de repetir a informação que nos foi dada e compreender as ligações entre cada parte da história e entre as palavras e emoções do orador.

**Fazer perguntas:** a forma básica e simples de mostrar o nosso interesse e de assegurar aos outros que os ouvimos. A pergunta pode ser muito simples, ou seja: "O que aconteceu então?" ou muito detalhada, relativa a uma parte particular da conversa.

**Competências didáticas e metodológicas:** conhecimento sobre o processo de ensino, técnicas de ensino e metodologia do processo educativo.

**Triângulo educativo:** três membros do processo pedagógico: o aluno, os pais e o professor. Cada um deles tem impacto sobre o processo pedagógico e as outras duas partes do triângulo. Sempre que falamos de educação, falamos também da relação entre: aluno e pais; aluno e professor; pais e professor.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES

---

**"EU mensagem":** mostra os nossos sentimentos, usa a palavra "eu" (por isso falo de mim, dos meus sentimentos), mostra as emoções, as nossas necessidades e expectativas. A mensagem "eu" diz respeito à situação particular, mostra o que aconteceu e como reagimos. Evita rótulos ("preguiçoso", "estúpido", "irresponsável") e evita dividir o mundo em apenas bom e apenas mau.

**Reforço:** mostrar ao orador o nosso interesse através do nosso comportamento, ou seja: posição corporal (sentar-se mais perto, acenar com a cabeça), palavras (perguntas, encorajamento verbal como "veja", "Oh!", "A sério? diz-me mais") e contacto visual.

**Parafaseando:** dizer algo com as nossas próprias palavras, repetindo coisas ditas por alguém novamente, mas à nossa maneira. Parafasear permite-nos mostrar a outras pessoas o que realmente ouvimos. É por vezes usada com uma pergunta, ou seja: "Compreendo bem que disse que decidiu / pensou / quis...?". A parafaseação é uma ferramenta muito boa que nos ajuda a compreendermo-nos melhor e evita mal-entendidos.

**Competências pedagógicas:** conhecimentos e capacidades necessárias no trabalho dos professores e dos pais com as crianças, divididos em três níveis: competências substantivas; competências didáticas e metodológicas; elevar a competência.



**Aumentar a competência:** conhecimentos e aptidões necessárias para educar alguém, ensinar-lhe valores, regras de vida e compreender as emoções.

**Competências substantivas:** conhecimentos e aptidões da matéria específica da escola ou do campo científico.

**"Tu-Mensagem":** a forma de falar que generaliza os incidentes e divide tudo em duas partes: só bom (meu) e só mau (teu). A Tu-Mensagem utiliza descrições gerais como: "tu sempre / tu nunca", "todos / ninguém", "sempre / nunca" e mostra situações particulares como situações gerais (ou seja: tu esqueceste-te dos teus trabalhos de casa hoje - tu esqueces-te sempre dos trabalhos de casa, tu és preguiçoso, tu és irresponsável).

**Inteligência emocional:** a capacidade de compreender, gerir e usar as nossas emoções de forma positiva para comunicar, resolver conflitos, superar desafios, construir relações e atingir objetivos. A inteligência emocional também nos permite ver os nossos próprios sentimentos e a forma como eles influenciam o nosso comportamento, decisões e escolhas.

A inteligência emocional liga características como: autogestão, autoconsciência, consciência social e gestão das relações.

A inteligência emocional permite-nos utilizar as emoções como uma ferramenta valiosa e útil no nosso trabalho e na nossa vida privada.



## COMPETÊNCIAS PEDAGÓGICAS

As competências pedagógicas estão divididas em três níveis: competências substantivas, competências didáticas e metodológicas e, finalmente, competências de elevação / educação.

Os pais não devem ser capazes de dispor das competências pedagógicas entendidas como a combinação completa de competências substantivas, didático-metodológicas e de elevação. A componente mais importante para os pais é a última: a competência de educação.

O módulo "Competências Pedagógicas" está centrado nas competências que podem enriquecer e reforçar as competências de educação dos pais. Comunicação, emoções, motivação e inteligência emocional são os principais temas destas atividades.



## Objetivos de Aprendizagem

### **Exercício 1:** **Comunicação Amigável com os Pais**

No final deste exercício, os pais poderão comunicar melhor e saber utilizar as regras da comunicação não violenta, para resolver conflitos.

## Duração da Atividade

60 minutos (sem pausas)

## Forma e Tipo de Atividade

Esta atividade consiste em dois exercícios de trabalho de grupo e uma apresentação. Os exercícios foram concebidos para serem realizados em pequenos grupos de 4-5 participantes. A apresentação é feita pelo formador.

## Preparação e Materiais Necessários

Folhas de papel grandes e pequenas, marcadores, flipchart, computador portátil.

Fontes que podem ser utilizadas para esta atividade:

### LIVROS

- Albert Mehrabian, Significance of posture and position in the communication of attitude and status relationships, "Psychological Bulletin", 71 (5), 1969.
- Marshall B. Rosenberg, Living Nonviolent Communication: Practical Tools to Connect and Communicate Skillfully in Every Situation (any edition).



## **Preparação e Materiais Necessários**

### **Exercício 1: Comunicação Amigável com os Pais**

- Marshall B. Rosenberg, Comunicação Não-Violenta: Uma linguagem da vida: Ferramentas de Mudança de Vida para Relacionamentos Saudáveis (qualquer edição).
- John Stewart, Bridges Not Walls: Um Livro sobre Comunicação Interpessoal (qualquer edição).

#### ARTIGOS

- Definindo Comunicação Verbal - <https://courses.lumenlearning.com/introductiontocommunication/chapter/defining-verbal-communication/>
- Habilidades de comunicação não-verbal: Definição e Exemplos, <https://www.indeed.com/career-advice/career-development/nonverbal-communication-skills>
- Competências de Comunicação Verbal, <https://www.skillsyouneed.com/ips/verbal-communication.html>

#### LINKS

- Biblioteca não-verbal, <https://www.linguaggiodelcorpo.it/sezione-internazionale/>
- O Centro de Comunicação Não-Violenta, <https://www.cnvc.org/>



## Descrição da Atividade

### **Exercício 1:** **Comunicação Amigável com os Pais**

#### **Exercício 1: Três Grandes Perguntas (15 minutos)**

Divida os participantes em três grupos. Cada grupo recebe uma grande folha de papel e marcadores. Há uma pergunta em cada folha:

Folha Um: O que lhe dificulta a comunicação enquanto pai de uma criança que está a aprender online?

Folha Dois: Que dificuldades de comunicação pode esperar de uma criança que está a aprender online?

Folha Três: Que tipo de conflitos são os mais graves entre: uma criança e um pai, uma criança e um professor, um pai e um professor?

Cada grupo escreve ideias e pensamentos numa folha, depois move-se e trabalha com as folhas dois e três. Depois do círculo completo, cada grupo regressa à sua folha inicial.

Agora é o momento de analisar e discutir tudo o que está escrito nas folhas.

#### **Apresentação: Capacidade de comunicação (duração: 15 minutos)**

Tempo para a apresentação do formador: comunicação verbal e não verbal, capacidades de comunicação, "TU-Mensagem" e "EU-Mensagem", as razões do conflito, gestão de conflitos e técnicas de comunicação eficaz (com os antecedentes de comunicação não violenta).

## Descrição da Atividade

### **Exercício 1:** **Comunicação Amigável com os Pais**

### **Exercício 2: PEM: Pense, Escreva, Mostre (duração: 30 minutos)**

Cada grupo trabalha com a sua folha inicial. A tarefa é escolher 3 números de tudo o que está escrito. Para cada uma das 3 questões o grupo deve preparar pelo menos 1 solução para cada questão (utilizando os conhecimentos sobre capacidades de comunicação, gestão de conflitos e técnicas de comunicação não violentas).

Os participantes têm 10 minutos para preparar as soluções e 5 minutos para apresentar a sua solução em frente dos outros grupos.

Os últimos 5 minutos para o fim deste exercício são para o feedback de cada grupo aos outros sobre o seu trabalho.





## Atividades de Follow-up

## Notas para o facilitador / ferramentas de avaliação

### **Exercício 1:** **Comunicação Amigável com os Pais**

O trabalho de casa para os participantes:

1. Encontre três situações na sua vida: uma no trabalho, uma em casa, uma em comunicação com o seu filho - nas quais precisa de algumas competências e ferramentas que aprendeu durante este exercício.
2. Decida como pode utilizar estas competências e ferramentas nestas situações.
3. Utilize-as pelo menos uma vez em cada situação este mês.
4. Depois de usar, pergunte-se: como se sente agora? O que é que é diferente? O que é melhor e porquê? O que se pode melhorar da próxima vez e o que se pode fazer da mesma maneira?

- A discussão após cada exercício é um simples instrumento de avaliação.
- As cenas de simulação com um novo final são a avaliação de todo o módulo.
- É bom perguntar aos participantes o que é novo ou estranho para eles, como se sentem durante cada exercício em particular e o que esperam depois de aprenderem esta ou aquela capacidade.



## Objetivos de Aprendizagem

### **Exercício 2:** **Boas conversas com crianças**

No final deste exercício, os pais compreenderão melhor o que são as emoções, porque temos emoções e como elas nos afetam. Os pais serão capazes de compreender que emoções podem aparecer na mente das crianças (especialmente durante a educação online) e porquê, bem como lidar com "as emoções difíceis". Também estarão cientes do que é a inteligência emocional e de como a podemos usar para ajudar as crianças. Finalmente, estarão preparados para falar com as crianças sobre as emoções.

90 minutos (um intervalo de 10 minutos)

## Duração da Atividade

## Forma e Tipo de Atividade

Esta atividade consiste numa breve introdução, uma apresentação e quatro exercícios que são trabalhos de grupo e workshops. Os exercícios foram concebidos para serem realizados em pequenos grupos de 4-5 participantes. A apresentação é feita pelo formador.

## Preparação e Materiais Necessários

Flipchart, portátil, grandes folhas de papel, marcadores, fotografias, fotografias (isto é, cortadas de revistas), cadernos, canetas.

Fontes que podem ser utilizadas para esta atividade:

### LIVROS

- Brené Brown, *Rising Strong* (qualquer edição)
- Joseph Burgo, *Why Do I Do That?* (qualquer edição)



## **Preparação e Materiais Necessários**

### ***Exercício 2: Boas conversas com crianças***

- Yong Kang Chan, Pai de novo (qualquer edição)
- Cori Doerrfeld, O Coelho Ouvido (qualquer edição)
- Daniel Goleman, Inteligência Emocional (qualquer edição)
- Amanda McCardie, Salvatore Rubbino, A Book of Feelings (qualquer edição)
- Matthew McKay, Patrick Fanning, Patricia Zurita Ona, Mind and Emotions (qualquer edição)
- Tiffany Watt Smith, O Livro das Emoções Humanas (qualquer edição)

#### **ARTIGOS**

- Existem emoções básicas?, [https://web.archive.org/web/20181015022148/http://www.emotional.economics.uni-mainz.de/Dateien/Ekman\\_1992\\_Psy\\_Review\\_Basic\\_Emotions.pdf](https://web.archive.org/web/20181015022148/http://www.emotional.economics.uni-mainz.de/Dateien/Ekman_1992_Psy_Review_Basic_Emotions.pdf)
- Grande emoções e como falar sobre elas, <https://www.healthline.com/health/list-of-emotions>
- Emoções, <https://plato.stanford.edu/entries/emotion/>
- Reconhecimento e simulação de emoções, <https://web.archive.org/web/20080528135730/http://ls12-www.cs.tu-dortmund.de/~fink/lectures/SS06/human-robot-interaction/Emotion-RecognitionAndSimulation.pdf>



## Preparação e Materiais Necessários

## Descrição da Atividade

### **Exercício 2:** **Boas conversas com crianças**

- Os 6 tipos de emoções básicas e o seu efeito no comportamento humano, <https://www.verywellmind.com/an-overview-of-the-types-of-emotions-4163976>
- Teoria das emoções, <https://iep.utm.edu/emotion/>
- O que é uma emoção?, <http://psychclassics.yorku.ca/James/emotion.htm>

#### LINKS

- Daniel Goleman, <https://www.danielgoleman.info/>
- Daniel Goleman Apresenta a Inteligência Emocional, <https://www.youtube.com/watch?v=Y7m9eNoB3NU>
- O Psicólogo Daniel Goleman Revela Como Fortalecer o Seu QI Emocional, <https://www.youtube.com/watch?v=kQnEvSU1Buc>
- Estratégias para se tornar mais inteligente emocionalmente, <https://www.youtube.com/watch?v=pt74vK9pgIA>

#### **Introdução: O que sente? (5 minutos)**

O grupo inteiro senta-se em círculo. A cada participante é perguntado "O que sente neste momento?" e é suposto dar uma resposta curta. Depois, outra pergunta: "Como é que sabe que sente isso?" e as respostas. A última pergunta: "O que é que o faz sentir isso?" e as respostas. Depois de três círculos com três perguntas, a introdução está terminada.

#### **Apresentação: Emoções e inteligência emocional (15 minutos)**



## **Descrição da Atividade**

### **Exercício 2: Boas conversas com crianças**

O formador apresenta a informação sobre as emoções (o que são, que emoções podemos identificar, como reconhecemos as nossas próprias emoções e as dos outros, o que evoca emoções, porquê e como) e sobre a inteligência emocional (o que é IE, porque é útil, como podemos desenvolver a nossa IE).

#### **Exercício 1: Discussão em grupo sobre emoções (10 minutos)**

O grupo inteiro discute este assunto: "Emoções, educação presencial e online, como é que cooperam?". Os participantes podem fazer anotações.

#### **Exercício 2: Mapa mental emocional-educacional (15 minutos)**

Dividir os participantes em pequenos grupos (3-5 pessoas). Cada grupo escolhe uma emoção e prepara um mapa mental. O tema é "Emoção escolhida na educação online"; o objectivo é analisar e mostrar como esta emoção escolhida pode ser provocada na mente de uma criança durante a aprendizagem online, como pode afetar a criança, como pode ajudar ou perturbar a criança durante a educação à distância.

**Após este exercício: intervalo de 10 minutos.**

#### **Exercício 3: Ateliê emocional (20 minutos)**

Primeira parte do exercício: cada grupo elabora as ideias sobre como trabalhar com a emoção escolhida quando esta afeta a criança de uma forma negativa durante a educação à distância.



## Descrição da Atividade

### **Exercício 2:** **Boas conversas com crianças**

Segunda parte do exercício: dois participantes do grupo fazem uma cena de simulação entre uma criança e um dos pais. O objetivo da cena é verificar as ideias preparadas (como trabalhar com a emoção) e analisar se as soluções parecem eficazes.

Durante o trabalho de grupo (primeira e segunda partes) o formador anda de grupo em grupo, observa o trabalho, ajuda se for necessário e analisa as cenas.

### **Exercício 4: Terminar a discussão e a base de dados de boas práticas (15 minutos)**

O grupo inteiro senta-se de novo em círculo e o formador faz as seguintes perguntas a todos:

1. Qual é a coisa mais importante que aprendeu hoje sobre as emoções?
2. Qual a forma de lidar com as emoções de uma criança durante a educação online que lhe é mais útil?
3. Descreva numa frase curta: "Como trabalhar com as emoções das crianças durante a educação online?"

Cada participante anota (numa grande folha de papel) a sua frase. Esta é a nossa base de dados de boas práticas. Os participantes podem escrever todas as frases nos seus cadernos, mas recomenda-se que o formador as escreva após a sessão, como documento online, e partilhe com os participantes.





## Atividades de Follow-up

## Notas para o facilitador / ferramentas de avaliação

### **Exercício 2:** **Boas conversas com crianças**

Sugerir aos pais que discutam algumas partes desta atividade com os seus filhos.

Encorajar os pais a criar mapas emocionais da sua família com os seus parceiros e com os seus filhos.

- O último exercício (discussão e base de dados de boas práticas) é a primeira avaliação.
- Após algum tempo (isto é, durante a próxima reunião ou próxima sessão do módulo) o formador pode perguntar sobre a utilização da base de dados de boas práticas).



## **Objetivos de Aprendizagem**

### **Exercício 3: MaRC! Motivar, Relaxar, Concentrar!**

No final deste exercício, os pais conhecerão a motivação, relaxamento e técnicas de concentração. Serão capazes de dar apoio pedagógico às crianças e construir a confiança dos filhos.

Irão também enriquecer a sua capacidade de ensino. Finalmente, os pais estarão melhor preparados para trabalhar com as emoções, a motivação e a concentração das crianças.

## **Duração da Atividade**

65 minutos (sem intervalo)

## **Forma e Tipo de Atividade**

Esta atividade consiste em um exercício individual, uma apresentação e um trabalho de grupo. O trabalho de grupo foi concebido para ser realizado em pequenos grupos de 4-5 participantes. A apresentação é feita pelo formador.

## **Preparação e Materiais Necessários**

Uma sala de aula (ou ao ar livre), flipchart, cadernos, marcadores, canetas, cobertores ou tapetes para todos, pelo menos 2 grandes folhas de papel, contador decrescente (ou telemóvel).

Fontes que podem ser utilizadas para esta atividade:

### **LIVROS**

- Mihaly Csikszentmihalyi, Flow: The Psychology of Optimal Experience (qualquer edição)
- Nir Eyal, Indistrível: Como controlar a sua atenção e escolher a sua vida (qualquer edição)



## Preparação e Materiais Necessários

### **Exercício 3:** **MaRC! Motivar, Relaxar, Concentrar!**

- Daniel Goleman, Focus: O Condutor Escondido de Excelência (qualquer edição)
- Stephen R. Covey, The 7 Habits Of Highly Effective People (qualquer edição)

#### ARTIGOS

- 11 maneiras de se concentrar no seu próprio aperfeiçoamento,  
<https://www.bustle.com/articles/173734-11-little-ways-to-focus-on-your-own-self-improvement>
- 13 dicas apoiadas pela ciência para se manter concentrado e evitar distrações,  
<https://www.insider.com/how-to-focus>
- 15 formas de melhorar as suas capacidades de foco e concentração,  
<https://www.betterup.com/blog/15-ways-to-improve-your-focus-and-concentration-skills>
- 27 formas inteligentes e simples de se motivar,  
<https://www.positivityblog.com/motivate-yourself/>
- Como se motivar: 20 formas de encontrar motivação, [motivation](https://www.oberlo.com/blog/how-to-motivate-yourself),  
<https://www.oberlo.com/blog/how-to-motivate-yourself>
- 40 Maneiras de Relaxar em 5 minutos ou menos,  
<https://greatist.com/happiness/40-ways-relax-5-minutes-or-less>
- Precisa de ajuda para se manter concentrado? Experimente estas 10 dicas,  
<https://www.healthline.com/health/mental-health/how-to-stay-focused>



## **Preparação e Materiais Necessários**

## **Descrição da Atividade**

### **Exercício 3: MaRC! Motivar, Relaxar, Concentrar!**

#### **LINKS**

- 5 truques de vida que o motivarão a fazer qualquer coisa, <https://www.youtube.com/watch?v=aG-1IRwYWqU>
- Como reduzir o stress com a técnica de respiração 2:1, [technique, https://www.youtube.com/watch?v=CQjGqtH-2YI](https://www.youtube.com/watch?v=CQjGqtH-2YI)
- James Clear, <https://jamesclear.com/>
- Mantenha-se concentrado: 11 dicas psicológicas, [https://www.youtube.com/watch?v=8RV\\_vYsHceQ](https://www.youtube.com/watch?v=8RV_vYsHceQ)

#### **Introdução. Mapas mentais: o que o faz motivado, o que o faz concentrado? (10 minutos)**

Duas grandes folhas de papel, uma com a palavra "motivação", a segunda com a palavra "concentração", são colocadas nas paredes. Cada participante pode escrever as suas próprias associações com estas duas palavras. Os participantes têm 5 minutos para escrever as palavras e depois 5 minutos para falar sobre as notas.



## Descrição da Atividade

### **Exercício 3:** **MaRC! Motivar, Relaxar, Concentrar!**

#### **Apresentação: As técnicas de MaRC são amigáveis (15 minutos)**

O formador apresenta e explica algumas técnicas de motivação, concentração e relaxamento, como por exemplo:

- como comer o elefante (para motivação)
- a técnica do pomodoro (para concentração)
- respiração (para relaxamento)
- linha do tempo (para motivação)
- recompensar-se a si próprio (por motivação)

O formador pode colocar aqui outras técnicas que lhe pareçam úteis.

#### **Exercício: O meu próprio conjunto de MaRC (40 minutos)**

Divida os participantes em pequenos grupos (3-6 pessoas). Cada grupo escolhe 2-3 técnicas (da lista do formador ou das suas próprias ideias).

Primeira tarefa: preparar uma forma curta e simples de ensinar estas técnicas ao seu filho.

Segunda tarefa: encontrar os momentos durante a aprendizagem online em que o seu filho pode utilizar estas técnicas para se motivar, relaxar ou concentrar-se.

Terceira tarefa: planear como encorajar o seu filho a utilizar regularmente este conjunto de MaRC durante a educação online.

20 minutos para a preparação do conjunto MaRC, 20 minutos para apresentações e discussões sobre conjuntos preparados.



## Atividades de Follow-up

## Notas para o facilitador / ferramentas de avaliação

### **Exercício 3:** **MaRC! Motivar, Relaxar, Concentrar!**

Os participantes podem receber um trabalho de casa:

"Use pelo menos uma das suas técnicas de MaRC quando ajudar o seu filho durante as aulas (online ou tradicionais). Faça-o duas vezes esta semana / mês.

Escreva uma ou duas frases sobre o efeito desta atividade nos seus sentimentos e do seu filho. O que é que mudou? O que é diferente, melhor ou mais fácil agora, com o conjunto MaRC?"

Lembre-se de perguntar sobre os trabalhos de casa algum tempo depois!

- A primeira avaliação é o fim do exercício quando cada grupo apresenta o seu conjunto de MaRC.
- A avaliação adequada é o trabalho de casa dado aos participantes.





# CAPÍTULO TRÊS

---

# 03

## COMPETÊNCIAS PEDAGÓGICAS - PARTE 2

RESPONSÁVEL: GOLBASI DIRECTORATE, TURQUIA





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES

*Com competências pedagógicas, neste módulo, os pais podem ajudar os seus filhos a aprender, assumir responsabilidades, etc. O seu objetivo é melhorar e aumentar as suas competências. Juntamente com o módulo preparado neste contexto, esta seção inclui atividades para melhorar as atitudes e competências dos pais.*

## GLOSSÁRIO DE TERMOS USADOS

**Método de ensino:** Os professores utilizam princípios e métodos para permitir aos alunos aprenderem.

**Estilos de aprendizagem:** Os estilos de aprendizagem são as diferentes formas de aprendizagem das pessoas. Algumas pessoas aprendem melhor ouvindo, outras lendo, e outras fazendo. Cada um aprende à sua maneira, e é essencial conhecer o seu estilo de aprendizagem para estudar da forma mais eficaz.

**Autoconfiança:** A autoconfiança é uma atitude sobre as suas capacidades e aptidões. Significa que aceita e confia em si próprio e tem um sentido de controlo.

**Auto-eficácia:** Auto-eficácia refere-se à crença de um indivíduo na sua capacidade de executar comportamentos necessários para produzir desempenhos específicos. A auto-eficácia reflete a confiança na capacidade de controlar a motivação, o comportamento e o ambiente social.

**Responsabilidade:** significa que faz o que é suposto fazer e aceita os resultados das suas ações. Uma responsabilidade: algo que se espera que faça. Ser responsável: fazer as coisas que é suposto fazer. Aceitar a responsabilidade: assumir os elogios ou a culpa por algo que tenha feito.



## **Exercício 1: Colocar no Canto**

### **Objetivos de Aprendizagem**

No final deste exercício, os pais serão capazes de:

- Experimentar métodos e técnicas para que os pais ganhem responsabilidade pelos seus filhos
- Aumentar a consciencialização dos pais para dar responsabilidade aos seus filhos

### **Duração da Atividade**

30 minutos

### **Forma e Tipo de Atividade**

Brainstorming, narração de histórias, animação, pintura e apresentação

### **Preparação e Materiais Necessários**

Papel artesanal, lápis de cor, marcador de quadro

### **Descrição da Atividade**

Os pais estão divididos em 4 grupos. Os papéis artesanais são colados nos 3 cantos da sala de aula. O 1º grupo é convidado a escrever num papel no 1º canto as palavras que lhes vêm à cabeça quando pensam na palavra "RESPONSABILIDADE". O formador lê as palavras escritas e depois, enquanto o 2º grupo cria uma história com as palavras, o 3º grupo desenha um quadro inspirado nas palavras. Em seguida, o 4º grupo prepara uma animação utilizando as palavras e apresenta.



## ***Exercício 1: Colocar no Canto***

### **Atividades de Follow-up**

O formador entrega cartões de diálogo em branco aos pais. Em seguida, pede aos pais para escreverem sobre os problemas dos seus filhos no sentido de assumirem a responsabilidade e estratégias de solução nestes cartões até à sessão seguinte.

### **Notas para o facilitador / ferramentas de avaliação**

Quando necessário, o formador deve consultar os flipcharts e abordar as seções referenciadas.

No final da formação, o instrutor deve voltar à apresentação e informar os pais.

O formador deve encorajar os pais a partilharem as suas experiências.



## **Exercício 2:** **Marcha da Confiança**

### **Objetivos de Aprendizagem**

No final deste exercício, os pais serão capazes de:

- Compreender a importância de ganhar auto-confiança
- Aumentar a consciência da auto-confiança

### **Duração da Atividade**

30 minutos

### **Forma e Tipo de Atividade**

Esta atividade consiste em observar, falar em cadeia, fazer perguntas e elaborar respostas

### **Preparação e Materiais Necessários**

Lenço de bolso / venda

### **Descrição da Atividade**

O formador emparelha os pais: um dos elementos torna-se um guia e o outro está vendado. O guia deverá guiar o seu par em torno da sala de aula sem bater em nenhum objecto nem nos outros pais em torno, dando apenas orientação vocal.

No final da atividade os pais são questionados sobre como se sentiram enquanto estavam vendados ou como se sentiram a guiar o outro.



## Atividades de Follow-up

## Notas para o facilitador / ferramentas de avaliação

### **Exercício 2:** **Marcha da Confiança**

Todas as semanas os pais são convidados a tirar 2 fotografias sobre as atividades relacionadas com os seus interesses e a enviá-las aos seus professores.

No final da formação, o instrutor deve voltar à apresentação e informar os pais.

O instrutor deve encorajar os pais a partilharem as suas experiências.





### **Exercício 3:** **Coaching**

#### **Objetivos de Aprendizagem**

No final deste exercício, os pais serão capazes de:

- Treinar os seus filhos ajudando-os com os seus trabalhos de casa.

#### **Duração da Atividade**

30 minutos

#### **Forma e Tipo de Atividade**

Esta atividade consiste em exercícios de aquecimento, dramatização, apresentação informativa, avaliação e trabalhos de casa.

#### **Preparação e Materiais Necessários**

##### **"Motivação"**

Flipcharts preparados com os títulos: "Não conhecer estratégias de estudo; Não assumir responsabilidades".

As dificuldades que os pais tinham colocado nos cartazes durante a sessão anterior relativamente aos problemas experimentados pelos seus filhos são agrupadas e penduradas na parede sob as rubricas de motivação, não conhecendo estratégias de estudo, e não assumindo responsabilidades.

Material: Caneta, papel, marcador de tabuleiro, quadro inteligente ou projetor.



### ***Exercício 3:*** ***Coaching***

#### **Descrição da Atividade**

Antes do início da atividade, o instrutor recorda aos pais o conteúdo e os objetivos gerais do módulo. O instrutor faz perguntas sobre as experiências dos pais enquanto prepara os cartões de discussão que foram dados para serem preenchidos na lição anterior.

As respostas são resumidas e destacadas. Afirma-se que na sessão anterior, os post-its preenchidos pelos pais em relação aos tipos de problemas que as crianças experimentam com os trabalhos de casa foram agrupados em três secções. Os pais são convidados a visitar este local. Em seguida, a apresentação é utilizada para fornecer informações sobre motivação e táticas de estudo.

#### **Atividades de Follow-up**

Quando necessário, o formador deve consultar os flipcharts e abordar as secções referenciadas. No final da formação, o formador deve voltar à apresentação e informar os pais. O formador deve encorajar os pais a partilharem as suas experiências.

#### **Notas para o facilitador / ferramentas de avaliação**

N/A





04

— CAPÍTULO —  
QUATRO

GESTÃO DE TEMPO

RESPONSÁVEL: LANGUAGE SCHOOL SKY, BULGÁRIA

## GLOSSÁRIO DE TERMOS USADOS

**Gestão de Tempo** - a capacidade de planejar, organizar e controlar o seu próprio tempo;

**Priorizar** - determinar a ordem de tratamento (uma série de itens ou tarefas) de acordo com a sua importância relativa;

**Equilíbrio trabalho/vida** - um estado de equilíbrio onde se equilibra efetivamente o trabalho ou as exigências da carreira e a vida pessoal. Um indivíduo que não tem um equilíbrio trabalho-vida tem mais obrigações de trabalho e de casa, trabalha mais horas, e carece de tempo pessoal.

**Procrastinação** - a ação de atrasar ou adiar algo;

**A teoria dos "Four Burners"** - fornece um método simples para considerar os seus deveres de vida em termos de Família, Amigos, Saúde, e Trabalho.

**Matriz Eisenhower** - um quadro de produtividade, priorização e gestão do tempo concebido para o ajudar a dar prioridade a uma lista de tarefas ou itens da agenda por prioridade, e um quadro de gestão do tempo concebido para o ajudar a dar prioridade a uma lista de tarefas ou itens da agenda por primeira categorização desses itens de acordo com a sua urgência e importância.

**Objectivos SMART** - SMART é um acrónimo de Specific, Measurable, Attainable, Realistic e Time-bound (Específicos, Mensuráveis, Atingíveis, Realísticos e Oportunos)



EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES

**Delegar** - confiar (uma tarefa ou responsabilidade) a outra pessoa, tipicamente uma pessoa menos sénior do que ela própria.

**Fazer as coisas (Get Things Done - GTD)** - um sistema de gestão de tempo e produtividade que ajuda uma pessoa a completar tarefas e a cumprir compromissos sem stress e de forma eficiente.

**Técnica Pomodoro** - um método de gestão do tempo baseado em trechos de 25 minutos de trabalho focalizado quebrados por pausas de cinco minutos.

## TEMPO

O tempo é o recurso mais valioso que as pessoas têm. Como adultos, estamos bem conscientes de que, uma vez perdido, nunca o poderemos recuperar. Como pais, sabemos que os nossos filhos o perdem como campeões. Eles precisam de orientação extra sobre como planear as suas actividades, especialmente quando se trata de trabalho escolar. Mas como podemos ajudá-los se não soubermos gerir o nosso tempo de forma eficiente? Espera-se que o tenhamos descoberto por nós próprios, e ninguém nos ensinou a planear, hierarquizar e seguir em frente as nossas intenções. Para muitos de nós, este pode ser um conceito vago que necessita de um esforço extra para se desenvolver.

Este módulo trata da gestão do tempo. Aborda a importância da gestão do tempo, e do equilíbrio trabalho-vida, como podemos planear o do tempo, etc. Neste módulo, encontrará algumas ideias, ferramentas e recursos valiosos para aprofundar ainda mais os seus conhecimentos, se estiver interessado.



## Objetivos de Aprendizagem

### **Exercício 1:** **Revisão da Semana**

No final deste exercício, os pais serão capazes de:

- ter uma clara compreensão do seu equilíbrio entre o trabalho e a vida privada;
- ter uma noção de que é possível alterar as suas prioridades de trabalho-vida.

## Duração da Atividade

30 minutos

## Forma e Tipo de Atividade

Esta atividade é um ponto de aquecimento e de partida do módulo.

Foi concebida para ser executada individualmente. No entanto, está planeada para terminar com uma breve discussão.

## Preparação e Materiais Necessários

Os materiais necessários são os seguintes:

Projector , ecrã branco ou parede e Internet - para projectar curtas-metragens;

Link para o filme: [Babet Brothers Real Estate - Imagine for a moment you had \\$86,400 in your bank account... | Facebook](#)

- Papel e canetas para os participantes - para anotarem as suas tarefas;
- Flipchart e marcadores - para o formador resumir os resultados da discussão.





## Descrição da Atividade

### **Exercício 1:** **Revisão da Semana**

#### **Aquecimento - 7 min.**

O formador expõe a sua atitude em relação ao tempo e à gestão do tempo. A partilha da experiência pessoal é um bom ponto de partida.

Por exemplo: "Trabalho na eficiência pessoal durante 10 anos, incluindo a gestão do tempo. No entanto, ainda recentemente apercebi-me no valor real do tempo. Há pouco tempo, percebi o que significa: 20 anos de casamento, 21 e 11 anos de maternidade, alguns meses passados com uma pessoa muito querida, um minuto para perder uma pessoa amada".

Vamos ver um video curto sobre isso!

Link para o filme: [Babet Brothers Real Estate - Imagine for a moment you had \\$86,400 in your bank account... | Facebook](#)

E quanto a si? O que é que faz com o seu tempo?

Vamos saltar para o tema. Vamos tentar fazer uma "imagem" da sua distribuição do seu tempo. É para o seu uso pessoal.

Faça uma lista com 10 tarefas da sua última semana. Faça uma lista por escrito das tarefas de que se lembra claramente. Tem 7 min. para o fazer. Guarde a sua lista. Vamos utilizá-la depois.



## Descrição da Atividade

### **Exercício 1:** **Revisão da Semana**

Introdução da teoria dos 4 Bicos de Fogão. Esta parte da teoria é fornecida abaixo. No entanto, poderá ser visualizada através de um pequeno filme (6 minutos de duração). Link para o filme:

[The Problem With A Balanced Life - The Four Burners Theory](#)

#### **A Teoria dos Quatro Bicos do Fogão**

A Teoria dos Quatro Bicos do Fogão é uma forma de ver o equilíbrio trabalho-vida. Imagine que a sua vida é retratada como um fogão com quatro bicos (burners). Cada bico simboliza um tópico importante da vida de uma pessoa:

1. O primeiro bico representa a família.
2. O segundo bico - amigos.
3. O terceiro bico - saúde.
4. O quarto bico - trabalho.

De acordo com essa teoria, "para ser bem sucedido tem de cortar um dos seus bicos. E para ser realmente bem sucedido, tem de cortar dois".

As pessoas procuram frequentemente uma forma de evitar estas situações. "Posso ter sucesso e manter os quatro bicos a funcionar? Talvez eu possa combinar dois bicos. E se eu combinar família e amigos numa só categoria? Talvez eu pudesse fazer o mesmo com saúde e trabalho". Muitas vezes as pessoas apercebem-se que inventam estas soluções porque não querem enfrentar o verdadeiro problema: a vida está cheia de contrapartidas. Se quiserem distinguir-se no trabalho e no casamento, então os vossos amigos e a vossa saúde podem ter de sofrer. f



## Descrição da Atividade

### **Exercício 1:** **Revisão da Semana**

Se quer ser saudável e ter sucesso como pai, então poderá ser forçado a repensar as suas ambições de carreira. É claro que é livre de dividir o seu tempo igualmente entre os quatro bicos, mas tem de aceitar que nunca alcançará o seu pleno potencial em todas as áreas.

Então, quais são as suas prioridades de vida? O que é mais importante para si? Quando lhe são oferecidas possibilidades escolher determinadas atividades, pensa nas que correspondem aos seus valores e prioridades? A longo prazo, a atribuição de prioridades far-lhe-á uma pessoa mais feliz e um melhor pai. Assim, uma vez que se tenha apercebido do seu equilíbrio atual entre a vida profissional e familiar, poderá modificá-lo para corresponder às prioridades da sua vida e adequá-lo às necessidades das crianças.

#### **Facilitação**

Vá à sua lista de tarefas da semana passada. Agrupe as tarefas que listou para cada bico do fogão. Tem 5 min. para o fazer.

Breve discussão sobre: (10 min.)

- Que o surpreendeu?
- Quais são os seus bicos completos? O que pensa sobre isso?
- Pense no seu equilíbrio trabalho/vida. Quer mudar alguma coisa?



## Atividades de Follow-up

## Notas para o facilitador / ferramentas de avaliação

### **Exercício 1:** **Revisão da Semana**

Vamos fazer uma nova lista

Aponte agora 10 tarefas para a semana seguinte. Tem 7 minutos. Mantenha também essa lista.

Não são necessárias aqui notas de facilitação específicas.

O exercício é bem sucedido quando os pais fazem a sua segunda lista de tarefas. Significa que eles já passaram pelo processo de criar consciência do seu equilíbrio entre o trabalho e a vida privada.

Ligações para filmes adicionais para inspiração (utilização mediante decisão do formador 2-3 minutos cada):

[CGI 3D Animated Short: "Distracted" - by Emile Jacques | TheCGBros](#)

[Time is Precious | HD Short Film](#)



## **Exercício 2:** **Técnica de Pomodoro**

### **Objetivos de Aprendizagem**

No final deste exercício, os pais serão capazes de:

- ajudar os seus filhos a treinar a sua capacidade de concentração;
- aumentar a produtividade dos seus filhos;
- reduzir os níveis de stress dos seus filhos;
- equilibrar qualidade e quantidade;
- lutar contra a procrastinação.

### **Duração da Atividade**

30 minutos

### **Forma e Tipo de Atividade**

Esta atividade é uma tarefa individual, seguida por dar e receber feedback em pares.

### **Preparação e Materiais Necessários**

Estacionário para os participantes  
Flipchart e algo para escrever no flipchart para o formador



## Descrição da Atividade

### **Exercício 2:** **Técnica de Pomodoro**

#### **Introdução à técnica do Pomodoro.**

A técnica Pomodoro é uma ferramenta de gestão do tempo para rentabilizar o seu tempo, para combater a procrastinação, para aumentar a concentração.

Pomodoro utiliza um temporizador para quebrar o trabalho em intervalos, geralmente 25 minutos de duração com algumas pausas curtas.

A abordagem original tem seis passos:

- Decidir sobre a tarefa a ser feita;
- Definir o temporizador - para 20 ou 25 minutos;
- Trabalhar na tarefa;
- Terminar o trabalho quando o temporizador tocar e fazer um intervalo de 5 minutos (esticar, tomar uma bebida...);
- Depois de fazer três/quatro repetições de trabalho, fazer uma pausa mais prolongada - 20 ou 30 minutos.

Todas as distrações devem ser desligadas ou desativadas para que o método seja bem sucedido. É essencial que durante o intervalo a pessoa não utilize quaisquer dispositivos de distração. O que foi anteriormente desactivado e guardado não deve ser utilizado até que a tarefa esteja concluída.

A técnica pomodoro para crianças mais novas refere-se ao número de minutos da sua capacidade de concentração. É a sua idade mais um. Isto significa que se um aluno tiver 9 anos de idade, deve ser capaz de se concentrar durante 10 min. seguido, e depois disso, uma pausa de 5 min. Quando os alunos têm cerca de 15 anos ou mais, devem ser capazes de focalizar durante 25 minutos completos.





## Descrição da Atividade

### **Exercício 2:** **Técnica de Pomodoro**

#### **Brainstorming Curto**

Faça um Brainstorming sobre em que áreas da vida do seu filho pode usar a técnica pomodoro? Faça-o durante 10 minutos. O formador escreve num flipchart todas as ideias, por exemplo - trabalhos de casa de matemática, limpar o quarto das crianças, fazer um sanduíche, etc. Depois de escrever as áreas onde o Pomodoro é aplicável, os pais devem delinear um plano sobre a forma de o implementar. O formador dá passos para o trabalho individual seguinte. Este deve ser implementado por escrito. Os pais devem desenvolver um plano escrito passo a passo.

#### **Instruções**

##### **1. Planeamento**

Selecione tarefas apropriadas para crianças para aplicar a técnica Pomodoro.

Por exemplo, digamos que o seu filho precisa de fazer os seus trabalhos de casa em matemática. O trabalho dos pais aqui é fazer uma estimativa do número de sessões de pomodoro que serão necessárias. Vamos assumir que temos uma criança de 9 anos - 10 min.de sessão, 5 min.de intervalo. O passo seguinte é escrever o que precisa de ser terminado de acordo com as sessões de Pomodoro, de preferência numa caixa de verificação. Pense como se vai livrar de todas as distrações, ou seja, o telemóvel está no modo silencioso e guardado numa caixa.



## Descrição da Atividade

### **Exercício 2:** **Técnica de Pomodoro**

#### **2. Organização**

Um temporizador

Escolha um temporizador adequado, de preferência NÃO um telefone, um temporizador de cozinha funciona melhor (facto divertido, é por isso que se chama método pomodoro, pomodoro significa tomate em italiano). Se tiver de usar um telefone, não o deixe à vista da criança.

Foco

Poderia ser como um jogo - 10 minutos de foco total sobre uma tarefa. Por exemplo, estudar para Matemática, não é permitido multitarefas. O foco deve ser apenas numa tarefa. Depois, quando o temporizador toca, a criança afasta-se para uma pausa.

Tempo de pausa

Durante o intervalo de 5 minutos, deixar a criança esticar-se, passear pela casa, brincar com o animal de estimação ou comer um pequeno lanche.

Grande pausa

Após o fim da terceira sessão de pomodoro, o intervalo deve ser de 20 min. Para crianças mais velhas, que pode ser feito após a 4ª sessão de pomodoro. Poderá querer usar este intervalo como uma oportunidade para aumentar a motivação da criança. Por exemplo, se a criança vai comer uma sanduíche, pode desenhar um sorriso de maionese em cima dela.



## Atividades de Follow-up

### **Exercício 2:** **Técnica de Pomodoro**

#### Breve visão geral

O formador convida os pais (voluntários) a partilhar os seus planos, para que todos os pais possam apresentar novas ideias.

Como pode utilizar esta técnica na vida quotidiana do seu filho?

#### Pomodoro para os pais

Onde mais na sua vida pode implementar o método pomodoro?

Por exemplo, pode ser implementado numa rotina de aptidão física ou com tarefas quotidianas aborrecidas como a limpeza ou a lavagem da roupa. Pense nisso durante algum tempo - 5 minutos.

#### Discussão entre pares

Terá 10 minutos para discutir isto com a pessoa do seu lado esquerdo.

#### Breve resumo

Partilhe os seus pensamentos.

N/A

Notas para o  
facilitador /  
ferramentas  
de avaliação



### **Exercício 3:** **Tarefas DDDD**

#### **Objetivos de Aprendizagem**

No final deste exercício, os pais serão capazes de:

- priorizar tarefas de acordo com o período de tempo da tarefa;
- aumentar a produtividade dos seus filhos;
- reduzir os níveis de stress dos seus filhos;
- equilibrar qualidade e quantidade;
- ter melhores resultados em menos tempo
- lutar contra a procrastinação.

#### **Duração da Atividade**

30 minutos

#### **Forma e Tipo de Atividade**

Esta atividade é uma tarefa individual.

#### **Preparação e Materiais Necessários**

Estacionário para os participantes  
Flipchart e algo para escrever no flipchart para o formador



## Descrição da Atividade

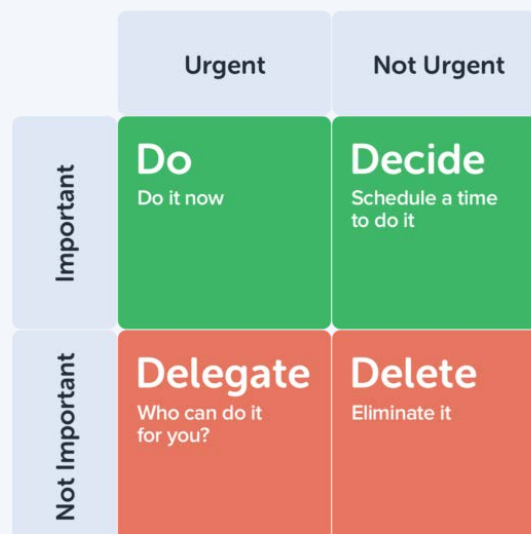
### Exercício 3: Tarefas DDDD

#### Introdução às tarefas do ABCD (matriz Eisenhower).

Antes de Dwight Eisenhower se tornar presidente em 1953, serviu no Exército dos EUA como Comandante das Forças Aliadas durante a Segunda Guerra Mundial. Todos os dias viu-se confrontado com decisões difíceis que o levaram a inventar aquilo a que agora se chama a matriz Eisenhower, ou a matriz da urgência. Agora esta matriz é muito popular entre os pensadores críticos, pessoas em posições de liderança, multi-tarefas, etc.

#### Como é que funciona?

Organize a sua lista de tarefas em quatro quadrantes separados, ordenando-os por importantes vs. não importantes e urgentes vs. não urgentes, como se mostra no gráfico abaixo. Tarefas urgentes são aquelas que sentimos necessidade de realizar de imediato. Tarefas importantes são aquelas que contribuem para os seus objetivos ou valores a longo prazo. Idealmente, só deve trabalhar em tarefas nos dois quadrantes superiores - as outras tarefas, deve delegar ou eliminar.



 tameday.com



## Descrição da Atividade

### **Exercício 3:** **Tarefas DDDD**

Exemplos destas quatro categorias:

**DO - Urgente e Importante:** o seu filho tem um teste de matemática para amanhã.

**DECIDE - Não urgente, mas importante:** fazer uma escolha e inscrever a criança em atividades desportivas ou criativas, para desenvolver os seus talentos.

**DELEGATE: Urgente, mas não importante:** para preparar o jantar para a família.

**DELETE: Não urgente e não importante:** navegar nas redes sociais / meios de comunicação social.

Exercício individual: A sua matriz da próxima semana: Voltemos às suas 10 tarefas para a semana seguinte da Actividade 1. Organize-as nestes quatro quadrantes separados. Tem 7 min. para o fazer.

#### Breve visão geral

O formador convida 1-2 pais (voluntários) a partilhar as tarefas nas suas matrizes. O formador presta atenção se as tarefas foram colocadas na categoria certa.

O formador pergunta aos pais qual das quatro categorias prevalece.

O formador resume num flipchart os quadrantes predominantes no grupo. Por exemplo, a maioria dos pais colocou a maior parte das suas tarefas no quadrante DECIDE. Faça um breve comentário em conformidade com as notas de Facilitação abaixo.





## Atividades de Follow-up

## Notas para o facilitador / ferramentas de avaliação

### **Exercício 3:** **Tarefas DDDD**

Para leitura:

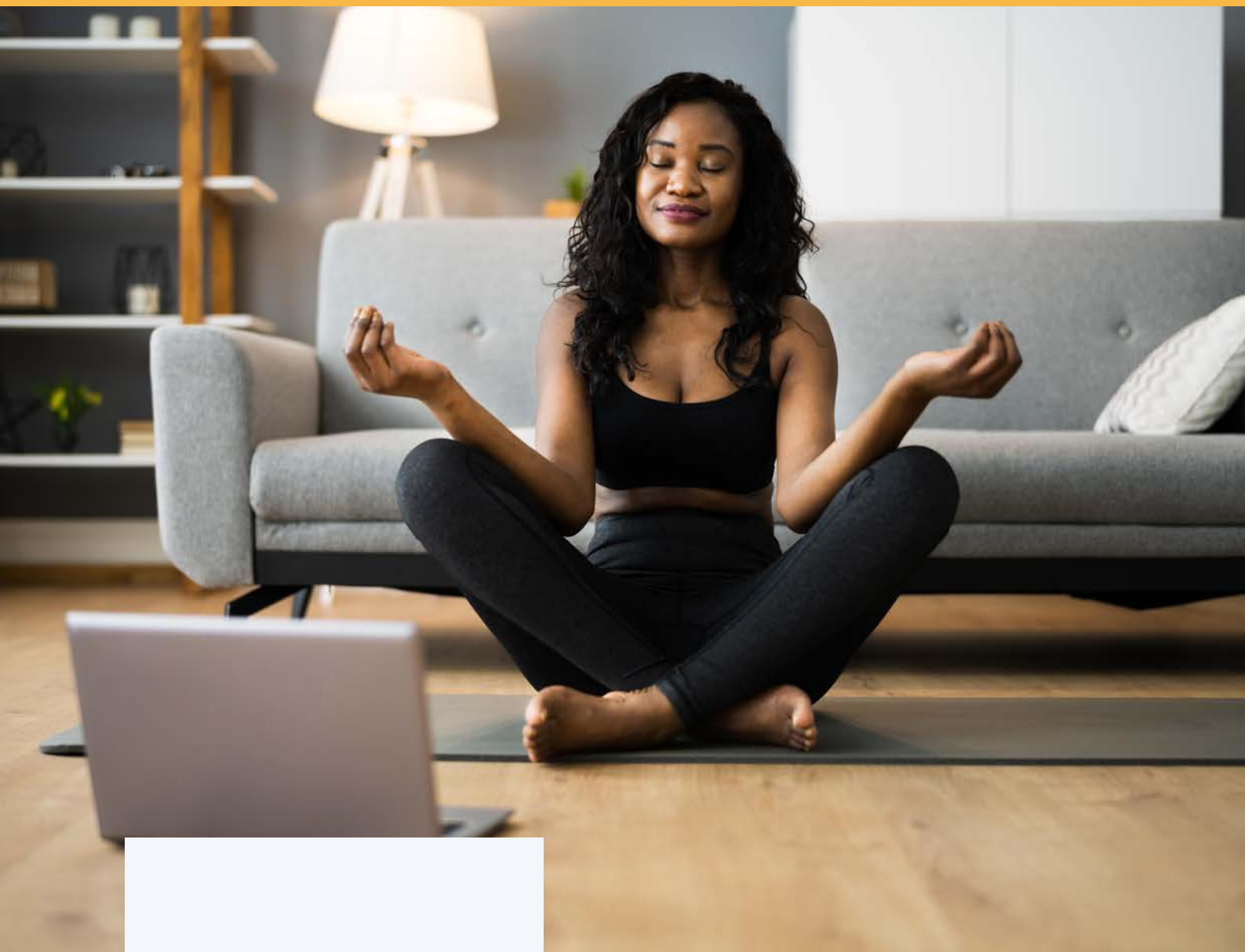
9 Proven Time Management Techniques and Tools | USAHS

Se o quadrante DO prevalecer e as tarefas forem devidamente atribuídas aí, os pais podem ter demasiado em que pensar. Sugerimos que se considere mais uma vez o modelo de 4 Bicos de Fogão.

Se o quadrante DECIDE prevalecer, mostra uma boa orientação a longo prazo. Contudo, o desafio aqui é não adiar demasiado as suas tarefas. Assim, poderiam tornar-se urgentes e passar para a categoria DO, o que leva a muitas dores de cabeça e pode estar a deixar cair algumas coisas boas.

Se o quadrante DELEGATE prevalecer, a decisão óbvia é a de delegar. No entanto, se não houver hipótese de o fazer, sugerimos aos pais que reconsiderem quais as prioridades que correspondem a estas tarefas e podem ser novamente ser analisadas num modelo de 4 Bicos de Fogão.

Se o quadrante DELETE prevalecer, poderá haver espaço para mais tarefas, melhorias e ajustes.



05

## CAPÍTULO CINCO

# GESTÃO DE STRESS

---

RESPONSÁVEL: VRIJEME PUBLISHING HOUSE,  
BOSNIA-HERZEOVINA

## GLOSSÁRIO DE TERMOS USADOS

**Stress:** O processo pelo qual um indivíduo percebe e responde a acontecimentos considerados esmagadores ou perigosos para o seu bem-estar.

**Stressores:** Eventos ambientais que podem ser interpretados como ameaçadores ou exigentes; estímulos que iniciam a resposta ao stress.

**Resposta:** A reação fisiológica imediata do corpo a uma situação de ameaça ou outra emergência é análoga à resposta de combate ou de voo, a primeira fase da síndrome geral de adaptação.

**Exposição:** Quando expostas a um agente de stress, as glândulas supra-renais libertam uma hormona de stress que ajuda a fornecer um impulso energético, preparando o indivíduo para agir.

**Perturbação:** Tipo errado de stress, geralmente intenso; causa frequentemente exaustão, fadiga e sensação de estar esgotado; associado a declínios de desempenho e negativo para a saúde.

**Stress positivo:** Um tipo adequado de stress, de intensidade baixa a moderada e está associado a sentimentos positivos e a uma saúde e desempenho ótimos.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES

**Reação de combate:** conjunto de reações fisiológicas (aumento da pressão arterial, frequência cardíaca, frequência respiratória e suor) que ocorrem quando um indivíduo encontra uma ameaça percebida; estas reações são causadas pelo sistema nervoso simpático e pela ativação do sistema endócrino.

**Adaptação geral:** Modelo das respostas fisiológicas do corpo ao stress e do processo de adaptação ao stress: reação de alarme, fase de resistência e fase de exaustão.

## PSICOLOGIA DA SAÚDE

A gestão do stress é importante em todas as áreas da nossa vida, especialmente agora durante a pandemia. Também diz respeito às crianças que têm de lidar com o stress da educação online, um novo tipo de stress para as crianças, jovens e adultos.

Cronin, S., Becher, E. H., Christians, K. S., Maher, M., & Dibb, S. (2015, May). Parents and stress understanding experiences, context and responses. St. Paul, MN University of Minnesota Extension, children, Youth and family consortium. - references - scientific research publishing. Retrieved February 24, 2022, from:

[https://www.scirp.org/\(S\(351jmbntvnsjt1aadkposzje\)\)/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2977842](https://www.scirp.org/(S(351jmbntvnsjt1aadkposzje))/reference/referencespapers.aspx?referenceid=2977842)



## **Objetivos de Aprendizagem**

### **Exercício 1:** **Contagem de Respiração Mental**

No final deste exercício, os pais estarão familiarizados com uma técnica de gestão do stress, ajudando-os a lidar com o stress quando se sentem sobrecarregados.

## **Duração da Atividade**

20 minutos

## **Forma e Tipo de Atividade**

A atividade pode ser utilizada como um energizador que está em sincronia com o tópico deste módulo, que é a gestão do stress. Por conseguinte, será mais eficaz se realizado dentro de um grupo maior de pessoas.

## **Preparação e Materiais Necessários**

Não são necessários materiais.

## **Descrição da Atividade**

1. Pratique este exercício sentado para aumentar a consciência mental. Uma vez experimentada a técnica, pode usá-la na cama como uma técnica para o ajudar a adormecer.
2. Use a respiração profunda e lenta, com o objetivo de mover o umbigo em cada inalação.

## Descrição da Atividade

### **Exercício 1:** **Contagem de Respiração Mental**

3. Ao respirar, escolha uma destas 3 opções ao inalar e exalar:

| Option 1  | Option 2   | Option 3  |
|---|--|---|
| Exhale – say, "One."<br>Exhale – say, "Two."<br>Exhale – say, "Three."<br>Exhale – say, "Four." | Exhale – say, "This too shall pass."<br><br>Exhale – say, "This too shall pass."<br><br>Exhale – say, "This too shall pass."<br><br>Exhale – say, "This too shall pass." | Visualize the surf coming in to the beach and slowly leaving the beach.<br><br>Inhale – see the surf come in.<br><br>Exhale – see the surf leave. |
| Repeat  |  |   |

4. Enquanto os pensamentos entram na sua consciência ou enquanto a sua mente fica em branco, basta observar os pensamentos ou a falta de pensamentos sem julgamento ou expectativa, e depois voltar a contar as suas respirações.

5. Se perder a noção da sua contagem, basta recomeçar!

N/A

## Atividades de Follow-up

## Notas para o facilitador / ferramentas de avaliação

Por favor, escreva quaisquer notas que o formador precise para facilitar o grupo com sucesso. Forneça orientações para a avaliação do nível de envolvimento e do sucesso geral deste exercício para o grupo e (se aplicável) para cada participante.





## Objetivos de Aprendizagem

## Duração da Atividade

## Forma e Tipo de Atividade

## Preparação e Materiais Necessários

### **Exercício 2:** **Pais - Partilha do Pensamento**

Esta é uma atividade organizada em duas partes que oferece aos participantes uma oportunidade para:

- aliviar o stress falando sobre o que estão a pensar ou a sentir no momento, enquanto são intencionalmente ouvidos;
- falar sobre oportunidades e soluções relacionadas com o tema em questão, para ajudar a ultrapassar os atuais sentimentos de stress e/ou tensão.

Prepare o palco, estabelecendo regras para uma partilha segura. Por exemplo: Seja respeitoso, a informação partilhada não é falada uma vez terminada a actividade (fica na sala de aula), respeite todos os sentimentos, ideias, opiniões. Antes de começar, modele a actividade utilizando a si próprio e voluntários para demonstrar claramente a actividade.

40 minutos

Esta atividade é um workshop onde os pais devem trabalhar em pares, ou em grupos de 3 a 4 pessoas.

Não são necessário materiais



## Descrição da Atividade

### **Exercício 2:**

#### ***Pais - Partilha do Pensamento***

Primeira parte

1. Os participantes devem estar em pares; peça-lhes para encontrarem um parceiro (por exemplo, pode ser o número de estudantes 1, 2, 1, 2...).
2. A pessoa #1 fala enquanto a pessoa #2 simplesmente ouve (por exemplo, peça à pessoa 1 para partilhar como se sente hoje e porquê? Ou como se está a sentir neste momento ou sobre quaisquer preocupações que esteja a sentir).
3. Após 1-3 minutos devem trocar de papéis e o participante #2 fala enquanto o participante #1 escuta durante mais 1-3 minutos (o participante #2 fala agora sobre a mesma questão, por exemplo, como se sente hoje e porquê?)

Segunda parte

4. Depois dos pares terem terminado a primeira parte, os participantes são divididos em trios
5. O participante #1 fala enquanto os participantes #2 e #3 ouvem (por exemplo, peça ao participante #1 para falar sobre oportunidades e soluções relacionadas com questões atuais ou stressores que ele/ela está a sentir ou com os quais está preocupado).
6. Cada 1-3 minutos alternam até que cada um dos participantes do grupo tenha falado.
7. OPCIONAL: Os participantes podem partilhar com toda a turma a sua experiência de partilhar pensamentos e sentimentos enquanto são ouvidos e como é ouvir ativamente sem comentários.
8. Verificar com os pais se sentem alguma sensação de alívio, calma, concentração ou menos stressados como resultado da atividade.



## **Exercício 2:** **Pais - Partilha do Pensamento**

### **Atividades de Follow-up**

### **Notas para o facilitador / ferramentas de avaliação**

O formador pode dar seguimento à atividade, fazendo com que os pais pratiquem a partilha entre pares noutras alturas. Encorajar os pais a praticarem este método entre si (outros colegas, amigos, familiares) para apoio mútuo.

Por favor, escreva quaisquer notas que o formador precise para facilitar o grupo com sucesso. Forneça orientações para a avaliação do nível de envolvimento e do sucesso geral deste exercício para o grupo e (se aplicável) para cada participante.



## **Objetivos de Aprendizagem**

### ***Exercício 3:***

## ***Controlo de Atenção por Observação Consciente***

Este exercício permite dar aos pais um novo olhar sobre questões importantes e tomar ajudá-los a tomar decisões mais informadas, desviando a sua atenção de um cenário problemático, stressante e irritante. Também melhora a concentração, assim como a capacidade de centrar a atenção no momento atual e aceitar sem julgamento.

## **Duração da Atividade**

10 a 15 minutos

## **Forma e Tipo de Atividade**

Esta atividade é um workshop e foi concebida para ser realizada quer individualmente quer em grupos mais pequenos.

## **Preparação e Materiais Necessários**

Não são necessários materiais



### **Exercício 3:**

## **Controlo de Atenção por Observação Consciente**

### **Descrição da Atividade**

A capacidade de prestar atenção e concentração no objeto escolhido é o primeiro passo para reforçar a auto-regulação, tal como a capacidade de limpar a mente de tudo o que não é necessário neste momento. O objectivo da atividade é melhorar a capacidade de manter um controlo adequado e forte da atenção desejada. Esta atividade é simples mas extremamente eficaz, pois encoraja-o a notar e apreciar pequenos aspetos do seu ambiente de uma forma mais profunda. A prática de cultivar a consciência em todos os momentos no nosso ambiente ajuda-nos a lidar melhor com os pensamentos e sentimentos duros que nos trazem tensão e preocupação na vida quotidiana.

### **Atividades de Follow-up**

N/A

### **Notas para o facilitador / ferramentas de avaliação**

1. Escolha um objeto natural do seu ambiente imediato e concentre-se em observá-lo durante um minuto ou dois. Este pode ser uma flor ou um inseto, ou mesmo as nuvens.
2. Não faça nada, excepto reparar naquilo para que está a olhar. Simplesmente relaxe em observar durante o tempo que a sua concentração o permitir.
3. Olhe para este objeto como se o estivesse a ver pela primeira vez.
4. Explore visualmente todos os aspetos da sua formação, e deixe-se consumir pela sua presença.
5. Permita-se ligar à sua energia e ao seu propósito dentro do mundo natural.







06

— CAPÍTULO —  
SEIS

COMUNICAÇÃO

RESPONSÁVEL: TRAINING CENTRE RAGINA, BULGÁRIA





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES

Este Módulo concentra-se na teoria geral da comunicação, alguns dos erros mais comuns que todos cometemos como pais, e mais importante - em como comunicar eficazmente com os nossos filhos. Os exercícios abaixo foram desenvolvidos com a intenção de ajudar os pais a refletir sobre os seus próprios padrões de comunicação - as suas raízes e consequências e com a intenção de os ajudar a iniciar a sua jornada para melhorar a sua relação com os seus filhos. O conteúdo deste módulo trata de alguns assuntos sensíveis, uma vez que cada um dos pais traz consigo os seus próprios antecedentes, memórias e traços particulares de carácter. Sugerimos que, se em qualquer momento notar que um dos pais se sente desconfortável ou que eles deixam de responder ou de participar num exercício, respeite isto e não os pressione de forma alguma.

## GLOSSÁRIO DE TERMOS USADOS

**Comunicação** - a transmissão ou troca de informações através da fala, escrita, ou utilização de outro meio.

**Padrão** - um desenho decorativo repetido.

**Expressar** - transmitir (um pensamento ou sentimento) por palavras ou através de gestos e postura

**Troca** - um acto de dar uma coisa e receber outra (especialmente do mesmo tipo) em troca.

**Remetente** - uma pessoa que envia ou transmite uma mensagem, carta, e-mail, etc.

**Recetor** - uma pessoa que recebe ou aceita algo que lhe foi enviado ou dado.





EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES

**Emoção:** um forte sentimento derivado das circunstâncias, estado de espírito ou relações com os outros.

**Sentimento:** um estado ou reação; uma ideia ou crença, especialmente uma ideia ou crença vaga ou irracional.

**Conflito:** um desacordo ou argumento sério, tipicamente prolongado.

**Facilitar:** tornar (uma ação ou processo) fácil ou mais fácil.

## EXERCÍCIOS:

Os três exercícios abaixo foram desenvolvidos como três partes ligadas que visam diferentes fases de má comunicação entre pais e filhos. Estar preparado para antes, durante e depois do conflito é uma ferramenta eficaz para a resolução intensiva e eficiente dos padrões que estão profundamente enraizados nas relações familiares e precisam de mudar.

Recomenda-se que os exercícios sejam implementados após um quebra-gelo e/ou uma atividade de aquecimento ligada à comunicação (por exemplo, dividir-se em equipas de dois e imitar um diálogo e os outros têm de adivinhar do que se trata ou ter um deles a falar e o outro a mexer os braços para ilustrar as palavras do primeiro).

Note-se que cada exercício deve ser seguido de um pequeno intervalo e de um pequeno aquecimento. Aplicar os exercícios diretamente e sem tal preparação é mais susceptível de diminuir o resultado final e de perturbar o desempenho do grupo.



## **Objetivos de Aprendizagem**

### **Exercício 1:** **Preparar-se para tempos difíceis**

No final deste exercício os pais serão capazes de:

- Observar melhor o seu estado emocional
- Identificar alguns dos seus estímulos emocionais
- Planear melhor as suas ações antes e durante um conflito

## **Duração da Atividade**

30 minutos

## **Forma e Tipo de Atividade**

Esta atividade é um workshop e foi concebida para ser realizada num grupo de um máximo de 12 pessoas. Pode ser executada numa sala ou num espaço aberto. É adequada para grupos que já fizeram mais um exercício em conjunto e pode ser utilizada como atividade de formação de equipa para os pais numa aula.

## **Preparação e Materiais Necessários**

O formador deve preparar folhas de papel, canetas, superfície de escrita (cartão pequeno ou um caderno de capa dura), um flipchart e um marcador para o mesmo. O quadro branco ou projetor é opcional.



## **Descrição da Atividade**

### ***Exercício 1: Preparar-se para tempos difíceis***

No início do exercício, o formador pede ao grupo para se sentar e olhar amigavelmente para os outros participantes. O formador lembra-os que cada um deles é um pai com os seus próprios antecedentes, perguntas e lutas. Um bom aquecimento pode ser contar uma anedota parental (Ex. Eu era excelente a ser pai. E depois tive os meus próprios filhos.) ou mostrar um meme parental num ecrã, se disponível.

Depois de os pais estarem sentados, o formador apresenta-lhes a teoria das emoções e sentimentos a um nível superficial de explicação. Num máximo de 7 minutos, explica a diferença entre os dois termos usando ou desenhando ilustrações.

Depois disto, o formador pede aos pais que peguem em canetas, papel e escrevam 3 ocasiões de conflito que muitas vezes ocorrem na sua casa, e que deixem espaço para mais escrita abaixo de cada uma.

Poderão fazer uma piada de que aqueles que nunca têm qualquer desacordo em casa podem escrever o seu segredo para isso. O tempo dado é de 5 minutos.



## **Descrição da Atividade**

### ***Exercício 1: Preparar-se para tempos difíceis***

Depois disto, o formador partilha um dos tipos de conflitos que têm em casa ou que ouviram de pessoas próximas (por exemplo, tenho de me repetir demasiadas vezes até os meus filhos fazerem algo que lhes peço). Estes perguntam se outras pessoas também experimentaram isto, e escrevem-no no flip chart/ quadro branco. Convidam outros pais a partilhar as suas experiências e perguntam se outras pessoas na sala tiveram a mesma experiência. O formador anota as partilhas. A atividade continua até que ninguém queira partilhar mais, mas não mais de 15 minutos.

Depois de tudo estar escrito, o formador pede aos pais para tentarem identificar a emoção/sentimento que sentiram no início do conflito. Dê-lhes 1 minuto. Peça-lhes que escrevam outras vezes na sua vida quando tiverem sentido o mesmo e dê-lhes 4 minutos para isso. Peça-lhes que tentem e descubram como o seu cérebro raciocina nestas situações e quando experimentam esta emoção/sentimento. Que convicções têm e porque pensam que vêm à tona nas discussões atuais com o seu filho?

Para concluir, deixe 5 minutos para uma reflexão. Pergunte aos pais o que descobriram durante o exercício. Conseguiram tirar alguma conclusão? Haverá alguma ideia que lhe venha à mente se estas situações se repetirem?



## Atividades de Follow-up

### **Exercício 1:** **Preparar-se para tempos difíceis**

Convide os pais a aplicar a mesma corrente de pensamento para quaisquer conflitos que aconteçam na sua casa durante a próxima semana.

Como atividade complementar para aqueles que gostariam de tentar, forneça a cada um deles um caderno e peça-lhes que o rotulem como o seu "Diário de Comunicação". Explique que se trata de uma ferramenta útil para localizar questões de comunicação e para resolver padrões de comunicação disfuncionais. Pode ser feito em papel ou digitalmente através de mensagens de voz ou notas em aplicações como Google Keep ou Google Docs (disponível para Android, iOS, Windows). Sugira que o dividam em três partes e rotule a primeira parte "Antes da ocorrência de erros de comunicação". Explique que podem utilizar esta parte da Agenda para acompanhar as suas emoções/sentimentos e os eventos à sua volta antes de qualquer falha de comunicação que tenha ocorrido durante a semana.

*\*Esta atividade será completada e exhaustivamente explicada durante o terceiro exercício.*





**Notas para o  
facilitador /  
ferramentas  
de avaliação**

**Exercício 1:  
Preparar-se para tempos difíceis**

Para efeitos deste e dos outros dois exercícios, é realmente importante que o formador deixe bem claro que não existem pais perfeitos e que este é um local de aceitação e partilha. Quanto mais amigável for o formador, melhor será para o resultado do exercício.

Recomenda-se que após cada direção dada, o formador pergunte se há alguma dúvida e deixe claro que não há problema em perguntar nada. Os adultos têm mais barreiras do que as crianças e adolescentes, pelo que é útil ter em mente que podem precisar de mais ajuda para participar ou perguntar o que quer que seja. Como sempre em tais exercícios, os desejos dos participantes que gostariam de se abster de partilhar devem ser respeitados.

É favor notar que este exercício apresenta ilustrações e explicações que são universais e podem ser encontradas em todas as línguas dos parceiros. A sua seleção e apresentação depende da escolha dos formadores e recomenda-se que demorem algum tempo a prepará-los antes de realizarem o exercício.



## Objetivos de Aprendizagem

### **Exercício 2:** **Assumir os tempos difíceis**

No final deste exercício, os pais estarão:

- Melhor preparados para expressar os seus sentimentos de uma forma apropriada durante os conflitos;
- Mais bem preparados para evitar a escalada de conflitos;
- Capazes de demonstrar uma abordagem de comunicação saudável e eficiente aos seus filhos

## Duração da Atividade

40 minutos

## Forma e Tipo de Atividade

Pode ser realizada numa sala ou num espaço aberto. É adequada para grupos que já tenham feito mais um exercício em conjunto e pode ser utilizado como atividade de construção de equipa para os pais numa aula.

## Preparação e Materiais Necessários

O formador deve preparar folhas de papel, canetas ou lápis de feltro coloridos, canetas azuis, superfície de escrita (cartão pequeno ou um caderno de capa dura), um flipchart e um marcador para o mesmo.

O quadro branco ou projector é opcional.



## Descrição da Atividade

### **Exercício 2:** **Assumir os tempos difíceis**

No início do exercício e após o aquecimento, o formador pede ao grupo que se sente confortavelmente e pergunta-lhes como se sentem. Após a resposta coletiva do grupo, perguntam se os participantes pensam frequentemente nos seus sentimentos e emoções. Após a resposta coletiva do grupo, pedem aos participantes para partilharem a emoção/sentimento em que mais pensam e escrevem-no no flipchart. Após o grupo ter terminado a partilha, o formador volta a sua atenção para o facto de estarmos normalmente tão ocupados durante o dia que tendemos a concentrar-nos no nosso desempenho e nas tarefas que temos e não temos tempo para pensar demasiado nos nossos sentimentos e emoções. Depois partilham a observação de que mesmo que o façamos, tendemos a concentrar-nos em certos aspetos e não prestamos atenção a outros. Para ilustrar isto, eles mostram-lhes a "roda emocional". Esta parte demora cerca de 10 minutos.

Após esta pequena discussão, o formador pede aos pais que dividam uma folha de papel em 4 retângulos e em cada retângulo que escrevam 4 coisas que dizem mais frequentemente aos seus filhos quando experimentam um conflito e dá-lhes 4 minutos para isso. Depois de terem terminado, o formador convida-os a virar o papel e usar as canetas de feltro ou os lápis para desenharem ilustrações simples estes momentos no verso. Podem brincar pedindo aos pais que não exagerem, pois só podem dar notas aos seus filhos e não há prémios para o 1º lugar aqui. Dê-lhes 6 minutos para a ilustração.



## Descrição da Atividade

### **Exercício 2:** **Assumir os tempos difíceis**

Após a conclusão desta fase, o formador explica que muito frequentemente, na comunicação com os outros e durante um conflito, tendemos a dizer o que pensamos dos outros e a utilizar a situação como avaliação de carácter em vez de nos concentrarmos no momento atual. Explica ainda que com todas as pessoas, incluindo as crianças, isto geralmente leva a tomar uma posição defensiva. O que não deixa recursos cerebrais para o raciocínio e para a improvisação do comportamento à medida que as emoções/sentimentos se envolvem.

O formador explica que colocar o foco novamente nos sentimentos dos pais em vez de culpar (mesmo que eles estejam certos) ajuda a transmitir melhor a mensagem. Também lhes permite assumir os seus sentimentos e emoções como adultos, demonstrando assim um comportamento de comunicação responsável aos seus filhos.

O formador convida os pais a pensar na forma como dizem estas 4 frases e a reformulá-las, concentrando-se na forma como se sentem. O tempo para isso é de 10 minutos.

Podem utilizar o exemplo (ou semelhante):

*"Esquecem-se sempre de limpar o vosso quarto. Estou cansado da vossa preguiça e de vos lembrar"* e mudam-no para

*"Sinto-me muito mal quando tenho de vos lembrar de limpar o vosso quarto tantas vezes. Gostaria de discutir isto convosco, se não houver problema. Por que acham que evitam fazer isto?"*



## **Descrição da Atividade**

## **Atividades de Follow-up**

### ***Exercício 2: Assumir os tempos difíceis***

Quando o tempo acabar, os pais são convidados a partilhar as suas fotografias e frases mais usadas. O tempo para isso é de 6 minutos no total. O formador pode também partilhar uma ou duas histórias pessoais e familiares.

Para concluir, deixar 5 minutos para uma reflexão. Perguntar o que os pais descobriram durante o exercício. Conseguiram tirar alguma conclusão? Haverá alguma ideia que lhes venha à mente se estas situações se repetirem?

Convidar os pais a aplicar a mesma corrente de pensamento para quaisquer conflitos que ocorram na sua casa durante a próxima semana.

Como atividade complementar para aqueles que gostariam de tentar, explicar que podem utilizar esta parte da Agenda para acompanhar as suas emoções e os acontecimentos à sua volta durante qualquer falha de comunicação que tenha ocorrido durante a semana. Podem também anotar e escrever quaisquer outras frases frequentemente utilizadas que lhes venham à mente.

\*Esta atividade será completada e explicada minuciosamente durante o terceiro exercício.



**Notas para o  
facilitador /  
ferramentas  
de avaliação**

**Exercício 2:  
Assumir os tempos difíceis**

Para efeitos deste e dos outros dois exercícios, é importante notar que a escrita não é a única forma de expressão, especialmente quando se trata de inteligências emocionais e sociais. O formador deve explicar isto aos participantes e sugerir que eles possam expressar-se usando autocolantes, fazendo um desenho, executando uma série de movimentos ou fazendo-o de qualquer forma que lhes pareça autêntica.

É de notar que este exercício apresenta ilustrações e explicações que são universais e podem ser encontradas em todas as línguas dos parceiros. A sua seleção e apresentação depende da escolha dos formadores e recomenda-se que estes demorem algum tempo a prepará-las antes de realizarem o exercício.





## Objetivos de Aprendizagem

### **Exercício 3:** **Depois da Tempestade**

No final deste exercício, os pais estarão:

- Melhor preparados para expressar os seus sentimentos de uma forma apropriada durante os conflitos;
- Mais bem preparados para evitar a escalada de conflitos;
- Capazes de demonstrar uma abordagem de comunicação saudável e eficiente aos seus filhos;
- Melhor a observar o seu estado emocional
- Capazes de identificar alguns dos seus estímulos emocionais
- Capazes de planear melhor as suas acções antes, durante e depois de um conflito

## Duração da Atividade

30 minutos

## Forma e Tipo de Atividade

Pode ser executado numa sala ou num espaço aberto. É adequado para grupos que já tenham feito mais um exercício em conjunto e pode ser utilizado como atividade de construção de equipa para os pais numa aula.

## Preparação e Materiais Necessários

O formador deve preparar folhas de papel, canetas ou lápis de feltro coloridos, canetas azuis, superfície de escrita (cartão pequeno ou um caderno de capa dura), um flipchart e um marcador para o mesmo. O quadro branco ou projetor é opcional.



## **Descrição da Atividade**

### ***Exercício 3: Depois da Tempestade***

No início do exercício e após o aquecimento, o formador pede ao grupo para se sentar confortavelmente. Pode então perguntar-lhes em tom de brincadeira se já descansaram o suficiente sentados e pedir-lhes que se levantem agora.

O formador divide-os em pares e convida-os a caminhar pela sala, se quiserem, e a levar 10 minutos para discutir algumas das descobertas e as conclusões que tiraram durante os dois exercícios anteriores. O formador contorna os pares e facilita o processo de troca, prestando especial atenção aos pares que parecem estar a ter dificuldades sem os pressionar.

Após os 10 minutos de duração, o formador dá mais 5 minutos aos pares para discutirem como apresentar as suas descobertas comuns aos outros - poderia ser explicando, escrevendo, até dançando. Cada par tem 2 minutos para apresentar enquanto o formador toma notas das palavras-chave no flipchart. Depois de o par final ter terminado de apresentar o formador lidera uma discussão em grupo sobre tudo o que foi partilhado até agora.

A parte final do exercício é o convite do formador a todos para utilizarem a última página do caderno de notas onde escrevem ou desenharam 3 coisas que gostariam de tentar durante as próximas duas semanas na sua comunicação com os seus filhos.

## Atividades de Follow-up

### **Exercício 3:** **Depois da Tempestade**

Convide os pais a aplicar a mesma corrente de pensamento para quaisquer conflitos que ocorram na sua casa a partir daqui. Diga-lhes que este é apenas um ponto de vista diferente em relação às relações humanas e à comunicação e que poderiam experimentar e observar como esta influencia as suas famílias.

Agradeça-lhes pelos seus esforços e elogie-os. Eles merecem-no.

Como atividade complementar para aqueles que gostariam de tentar, explique que podem usar esta parte do Diário para acompanhar as suas emoções e os acontecimentos à sua volta após qualquer falha de comunicação que tenha tido lugar durante a semana.

Todos os domingos são convidados a olhar e refletir sobre as circunstâncias que conduziram à falha de comunicação, escrevendo um capítulo "Reflexão sobre a semana" com os seus pensamentos e concebendo um "Plano de Acção" muito curto centrado nas suas ações, caso situações semelhantes voltem a acontecer.

Para o efeito do exercício, é necessário explicar aos pais que a reflexão é uma parte vital de todo o processo e é a que mais contribui para a mudança real.

**Notas para o  
facilitador /  
ferramentas  
de avaliação**





# CONSÓRCIO DE PARCEIROS

O programa de formação dos professores EduCOV combina diferentes experiências de vários peritos. Abaixo, pode encontrar uma breve introdução às organizações parceiras envolvidas no desenvolvimento da formação.

O **Collegium Balticum Akademia Nauk Stosowanych (CB ANS)** é uma universidade privada polaca que educa em ciências sociais, segurança interna e ciências médicas. O Collegium Balticum realiza muitos projectos internacionais como coordenador ou parceiro no programa Erasmus+.



**A Smart Idea** é uma empresa privada estabelecida em 2017. A empresa está a desenvolver e implementar metodologias e ferramentas educacionais inovadoras, bem como a digitalização de produtos e processos educacionais. Nos últimos anos, a Smart Idea especializou-se na introdução de novas técnicas de aprendizagem e gestão nas escolas e participa ativamente em conferências educativas (SIRIKT Eslovénia, InfoCom Tech Eslovénia, Futuro da Educação, Itália).

**A Editora Vrijeme** foi criada em 1998. A Vrijeme publica anualmente cerca de 30 títulos, incluídos em várias edições: Retratos Bósnios, Nova Sensibilidade, Literatura Mundial, Texto, Memória Cultural, Pippi Longstocking, etc. Desde 2004, o Clube do Livro Vrijeme tem vindo a atuar dentro da Editora Vrijeme, fornecendo aos amantes do livro muitas publicações de produção nacional e mundial. Em média, uma equipa valiosa desta editora trata os leitores com uma dúzia de novas edições durante o ano. É essencial notar que durante estes tempos difíceis, algumas das mais respeitadas editoras bósnias deixaram de trabalhar.



**JumpIN Hub - Association para a Inovação e Empreendedorismo** é uma organização sem fins lucrativos criada em 2019 em Portugal. O principal objectivo da Associação é promover, de forma sustentável, a inovação e o empreendedorismo como promotores do desenvolvimento nas áreas social e empresarial, através de uma educação integrada apoiada por metodologias de educação não formal para jovens (NEET) e adultos, abrangendo três áreas principais:

- Educação sócio-cultural;
- Educação para o desenvolvimento pessoal;
- Qualificação profissional.

**O Centro de Formação Ragina (TCR)** foi criado em 2011 com o foco principal - na formação empresarial e cursos de línguas para adultos. Posteriormente expandiram os seus produtos e implementaram metodologias inovadoras - formação profissional, formação em competências críticas, formação linguística especializada, etc. O seu principal objectivo é ser inovadores, impondo uma nova visão de aprendizagem e tentando abrir caminho para as tendências mundiais da educação moderna na Bulgária. Criados como um centro de línguas, estão entre os primeiros a implementar a aprendizagem totalmente interativa. Gradualmente expandiram os seus serviços, mas mantiveram a sua filosofia básica - procurar os melhores sistemas e formas de ensino para implementar em cada produto educativo.







EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES

**Gölbaşı District National Education Directorate** está sob a tutela do Ministério da Educação Nacional e está sediada na organização que conduz o serviço nacional de educação. É a autoridade local responsável pela educação. Golbasi National Education compreende 39 escolas primárias, 36 escolas secundárias, 36 escolas secundárias, e várias instituições que lidam com a educação de adultos e com necessidades especiais. Há 3300 professores e 34.500 estudantes.

**A escola de línguas Sky** é uma PME estabelecida em 2017, fornecendo atividades extracurriculares em infantários e escolas primárias na região de Rousse, Bulgária. A empresa é líder no mercado de atividades extracurriculares para crianças. Todos os anos, 550-600 crianças participam em diferentes atividades educativas do centro - atividades em búlgaro e línguas estrangeiras, matemática, ateliers de arte, aritmética mental, etc.

O centro tem actualmente contratos para atividades extracurriculares em 6 jardins-de-infância públicos e três escolas primárias públicas. Também fornece equipamento para salas de formação em todos os infantários/escolas com que trabalha, implementando um ambiente de aprendizagem totalmente interativo, incluindo educação para a equipa da entidade pública e como utilizá-la para as necessidades do processo de educação formal durante o ano de estudo.



# Contacte-nos

## COORDENADOR DO PROJETO

**Szczecińska Szkoła Wyższa Collegium Balticum**  
t.staron@cb.szczecin.pl

## PARCEIROS DO PROJETO

**Smart Idea, Igor Razbornik s.p.**  
igor.razbornik@gmail.com

**Vrijeme Publishing House**  
vrijemem@gmail.com

**Jumpin hub**  
jumpinhub@gmail.com

**Training centre Ragina Ltd**  
galena.robeva@ragina.net

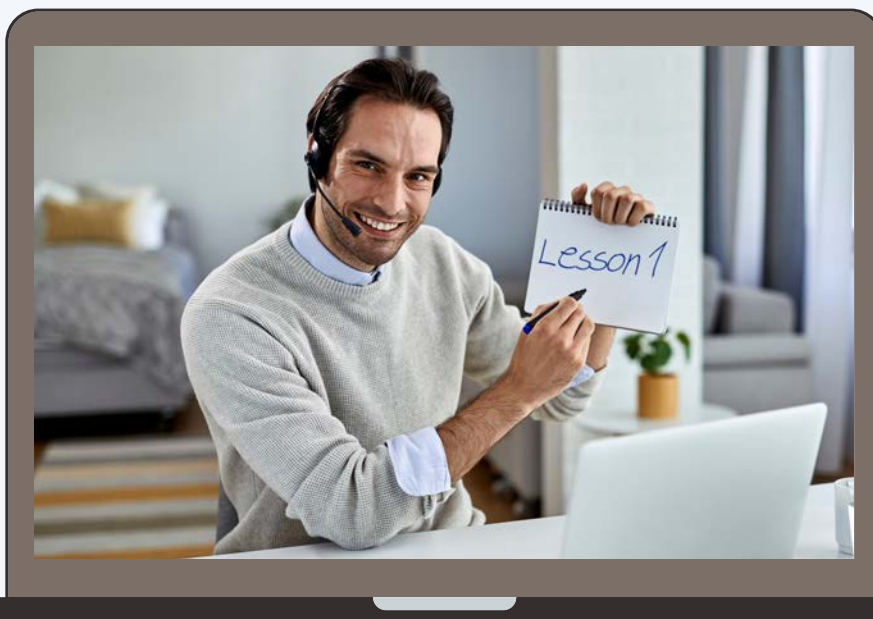
**GOLBASI**  
namalsalih@gmail.com

**Language school Sky Ltd**  
elmiramandajieva7@gmail.com



# EDUCOV

SUPPORTING PARENTS  
IN COVID TIMES



Este documento foi criado com o apoio financeiro do programa Erasmus + da União Europeia. A única responsabilidade pelo conteúdo deste documento recai sobre as organizações parceiras envolvidas. Em circunstância alguma pode este documento ser considerado como reflectindo a opinião oficial da Comissão Europeia.

**Por favor, considere o ambiente antes de imprimir.**

Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

