BOLA AMARELA

Edição Nº 23 | Junho 2019 | Boletim Informativo da APAC | Depósito Legal nº 274256/08 | Distribuição Gratuita

Numa fase de final de ano letivo, há três palavras que ganham especial relevância em relação ao próximo:

TRANSIÇÃO, ARTICULAÇÃO, MUDANÇA

Pais e filhos que se encontram numa fase de mudança entre ciclos escolares, experimentam sentimentos de alegria, pela evolução natural do desenvolvimento das crianças, expectativa, em relação às novidades que se avizinham e insegurança, perante o processo de adaptação que de algum modo afetará o ciclo de vida familiar.

Atualmente verifica-se uma maior preocupação dos agentes educativos, em preparar crianças e famílias antecipadamente para estas etapas de mudança, tentando minimizar fases de vulnerabilidade, perante as novas tarefas que certamente irão surgir.

ARTICULAR É CONSTRUIR A TRANSIÇÃO TORNANDO-A MAIS POSITIVA E MAIS ACESSÍVEL

Mudam-se os tempos, mudam-se as vontades, muda-se o ser, muda-se a confiança;

Todo o mundo é composto de mudança, tornando sempre novas qualidades.

Luís de Camões

Vamos conhecer o que pensam e sentem as crianças e os pais sobre transição / articulação / mudança, para se alcançar um melhor equilíbrio emocional.

EDITORIAL

O ARRAIAL DA APAC

José Casaleiro

Conforme definição do dicionário da língua portuguesa, um arraial é uma festa popular ao ar livre, geralmente com música, comida e bebida. O arraial da APAC não foge à regra, mas é diferente e tem história.

Desde há muitos anos que no final do ano lectivo, com a participação das crianças, funcionários e famílias decorria uma festa por salas e grupos onde se entregavam diplomas, se apresentavam trabalhos feitos pelos utentes e havia animação acompanhada de lanches para todos.

No entanto, com o aumento do número de utentes, com a alteração sociológica dos agregados familiares e, com a mudança de muitos elementos dos corpos sociais, aquilo que era uma pequena festa passou a ser um arraial.

Diferente dos arraiais tradicionais porquê? Porque tem o envolvimento da família da APAC: Crianças, Pais, Colaboradores, Funcionários e Dirigentes.

Tem a particularidade de uma estreita colaboração dos pais (com bolos, croquetes, entre outros), de fornecedores e empresas que oferecem bebidas, carnes e muitos outros produtos e, pontualmente, apoio financeiro. Também os Dadores de Sangue e os Bombeiros colaboram com o empréstimo de mesas e cadeiras, sem esquecer a Autarquia da Póvoa que colabora na montagem do arraial.

Toda a qualidade deste evento não poderia ser levada à prática sem a participação voluntária dos funcionários da Instituição e alguns colaboradores.

O arraial da APAC não tem fins lucrativos! Feito o balancete da festa, verificando-se resultado positivo, a verba será aplicada na aquisição de equipamentos no âmbito da resposta aos nossos utentes.

Por tudo isto vale a pena continuar com esta iniciativa, contando com a participação e o envolvimento de todos.

Viva o arraial da APAC!!!

AGRADECIMENTO A ANTÓNIO JOSÉ TORRES

O Eng.º António José é um amigo da cidade da Póvoa, sobre a qual tem escrito livros, acerca da sua história.

Como amigo da APAC, decidiu que da verba obtida com a venda do seu último livro "A Capelinha De Nossa Senhora da Piedade", faria uma doação a favor da Instituição, o que significou a oferta de 1500€. Por tal, aqui fica registado o devido agradecimento pela sua generosidade.

Nunca é demais agradecer!

Obrigado António.

ARRAIAL APAC

Ficha Técnica

Direção: José Casaleiro

Coordenação: Rosa Macedo

Edição e Paginação: Paulo Rodrigues

Redação: Anabela Fernandes, Carla Meireles, Leonor Ferreira, Maria Rodrigues, Paula Carapinha e Vânia Pinto

Revisão: Mª Luísa Caleço, Mª José Coelho e Lúcia Góis

CONTACTOS

Sede:
Tel: 219 592 507 - Fax: 219 564 885 - Tlm: 925 700 620

Delegação Caniços:
Tel: 219 593 689 - Fax: 219 540 459

Delegação Quinta da Piedade:
Tel: 219 540 450 - Tlm: 925 493 643

E-mail: apac@apac.pt

Web Site: www.apac.pt

Creche / C. Familiar

ENCONTROS COM PAIS

As salas da creche e da creche familiar têm proporcionado encontros com a família, de forma lúdica, com o objetivo de envolver os pais em todo o processo de aprendizagem das crianças. Esta colaboração e interação permitem um melhor conhecimento global de cada criança.

Estes encontros permitem conhecer o funcionamento da creche, acompanhar o desenvolvimento da criança, esclarecer dúvidas de interesse geral partilhando vivências, conhecer as crianças sob outros pontos de vista, entender as fases do desenvolvimento, apresentar e discutir o projeto a desenvolver de forma a conhecê-lo melhor participando em parceria com a equipa estabelecendo uma maior confiança entre todos.

PROJETO DA CRECHE (2019-22)

"Crescer com emoção de mãos dadas com os outros"

Nos dias de hoje, tendo em conta os desafios que a sociedade nos coloca, crianças e jovens estão cada vez mais expostos a diversos riscos podendo impedir, um desenvolvimento social e emocional ajustado. Este projeto, que tem por base os pressupostos da Inteligência Emocional, partiu da necessidade de uma adequação dos comportamentos das nossas crianças e dos intervenientes educativos.

Sendo a faixa etária da creche uma fase de maior plasticidade, durante a qual se assimilam conceitos e hábitos mais facilmente, é a altura ideal para trabalhar e desenvolver a inteligência emocional nas crianças. Desenvolver a inteligência emocional é estimular na criança as capacidades de confiança, curiosidade, intencionalidade, autocontrolo, capacidade de se relacionar, capacidade de comunicar e de cooperar.

Quanto mais for tida em conta a importância da Inteligência Emocional e quanto mais cedo se intervir a esse nível na educação das crianças, maior é a esperança de que futuramente se possa viver num mundo melhor!

Assim, compete a todos os agentes educativos o dever e a responsabilidade de investir na área da inteligência emocional como uma necessidade absoluta.

A equipa técnica da Creche e da Creche Familiar

"AS EMOÇÕES E A CRECHE" (testemunho de uma mãe)

As emoções são fundamentais para a criança e devem ser abordadas desde a creche. É importante que as crianças tenham conhecimento e expressem as suas emoções. Torna-se importante trabalhar capacidades como a tolerância às frustrações; controlo das emoções; reconhecimento de emoções alheias e consequente forma de lidar com as mesmas; auto motivação; negociação; confiança; autocontrolo e a auto estima.

Ao fazê-lo, estaremos a contribuir não só para o melhoramento da sua vida emocional, mas também para o desenvolvimento da vida escolar e a longo prazo. Há uma clara evidência de que crianças que não desfrutaram de vínculos afetivos sólidos terão maior tendência à agressividade e ao desenvolvimento de doenças psiquiátricas (depressão, por exemplo) e tendência a comportamentos agressivos e destrutivos.

Desta forma, reconhecer a importância da afetividade no desenvolvimento das crianças em contexto de creche é um passo importante e decisivo para a busca de uma educação infantil cada vez mais completa e eficiente.

Gisela Coelho (sala 2 anos B- Sede)

Pré-Escolar

PROJETO "DESCOBRIR PORTUGAL A BRINCAR"

Como referimos na edição anterior, em janeiro de 2019, iniciámos uma aventura à descoberta de Portugal e do mundo, contando com a participação e envolvimento das famílias. Cada grupo dispõe de uma "malinha", que anda de porta em porta e contém um mapa de Portugal e do mundo, onde as famílias assinalam as suas terras de origem partilhando saberes e tradições (histórias, lendas, receitas, fotos, artesanato…). Realizámos passeios temáticos, trouxemos o fado à APAC e desenvolvemos diversas atividades de intercâmbio entre os grupos.

Consideramos que é da responsabilidade dos agentes educativos, dar a conhecer às crianças o meio social e cultural no qual estão inseridas, partindo do seu ambiente familiar e alargando progressivamente (comunidade, país e mundo), numa perspetiva da sua construção enquanto pessoa, levando-as a aprender a conhecer, a fazer, a conviver e a ser.

A equipa do pré-escolar

Mala de Viagem

O Fado

Os avieiros da Póvoa

Visita ao Museu da Carris

Visita a uma Exposição

Participação da Família

DE MOCHILA ÀS COSTAS - RUMO A UMA NOVA ETAPA!

Foi implementado um Plano de Transição com os grupos de cinco anos, com o objetivo de facilitar a adaptação das crianças ao CATL e à Escola. Consideramos essencial esta articulação, pois contribuirá para uma melhor integração das crianças nesta nova etapa.

Almoço no CATL

Visita aos espaços físicos do CATL

Participação nos TPC

Na sala e no recreio das Escolas

1.º CICLO!!! SOCORRO, ESTOU ASSUSTADA, APAVORADA.

"A entrada para o primeiro ano traz algumas incertezas. Para além da constatação de que como o tempo passa tão rápido (parece que foi ontem que entrou para o berçário…), ir para a "escola dos crescidos" causa alguma ansiedade, não só nas crianças, como também nos pais…

Como mãe, tenho algum receio que a minha filha não se adapte facilmente à escola, que não queiram brincar com ela, que não a respeitem ou que não consiga estar atenta nas aulas. Como será a professora ou professor? Para além disso, preocupa-me ainda a gestão do tempo, pois atualmente com os pais a trabalhar tantas horas, penso como vou arranjar tempo para lhe dar toda a atenção que ela precisa e também para ajudá-la a fazer os TPC, por exemplo...

Em casa vamos falando do assunto com bastante naturalidade, descontração e de forma positiva. E, foi também para que esta transição se dê com maior tranquilidade, que optámos por mantê-la no ATL da APAC, pois sabemos que se sentirá mais segura num lugar que lhe é familiar. Apesar das minhas dúvidas, estou certa que a sua curiosidade natural, típica desta idade, vai ajudar na sua integração gradual, bem como o carinho, paciência e apoio da família."

Célia Tavares Teixeira

"A minha filha é uma boa menina, educada, comportada, amiga de ajudar, de partilhar é responsável. E sei que neste sentido não vai mudar.

No entanto é uma criança que não partilha nada do que se passa na escola, conta uma coisa aqui outra ali, e pouco mais. Para piorar os meus medos, é uma criança muito influenciável.

Na APAC não me assusta esta situação, tenho a educadora e auxiliares em quem deposito a minha total confiança. Mas e agora!! Tudo vai mudar. Não vou poder entrar na escola!! Como falo com a professora? Como tiro as dúvidas de certos comportamentos? Em quem vou confiar a minha filha? Será que vou ter feedbacks como até aqui? Assusta-me tudo o que aí vem de novo. O facto de ter amigos novos, o facto de saber que não vai haver alguém o tempo todo a olhar por eles. Tantas, tantas dúvidas. Mas só eu estou assustada. A Mariana está deveras entusiasmada por esta nova etapa que aí vem.

Sente-se crescida. Adorou ver a escola dos crescidos (afinal não é assustadora), a ardósia grande, ver e fazer parte do trabalho com os meninos do ATL e principalmente, saber que não vai deixar a APAC de vez.

Sei que a Mariana está preparada.

Obrigada a toda a equipa da APAC pelo excelente trabalho."

Carla Malícia

A EDUCAÇÃO NA PERSPETIVA SOCIOLÓGICA

A educação foi sempre ao longo da vida, desde a época grega entendida como relativa a todo o tipo de relações, influências, ensinos e aprendizagens recebidas pelos cidadãos das "polis" desde o nascimento até à morte. Por este motivo a educação é compreendida como um todo num espaço e no tempo de vida dos indivíduos, na comunidade, potenciada por objetivos éticos e sociais.

Temos a perceção que a educação está a reformular-se e a conceptualizar-se em termos de uma aprendizagem ao longo da vida. Exemplo disso são as novas tecnologias e a sua aplicação em contexto escolar. As novas propostas de ensino têm eficácia comprovada, face ao retorno positivo do rendimento escolar nos alunos.

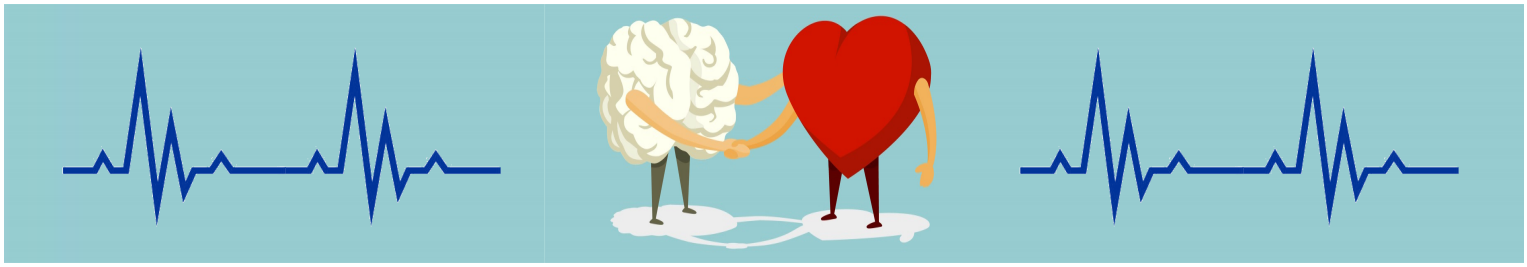
Neste novo cenário prevê-se que o aluno tenha mais protagonismo na sala de aula, sendo o professor visto como um auxiliar na aprendizagem o que é muito diferente do ensino tradicional em que o professor é um transmissor do conhecimento e informação pré estabelecida.

Neste modelo pretende-se que o aluno desenvolva a sua capacidade de criar e construir o seu conhecimento, que o professor motive o aluno através das novas tecnologias numa aprendizagem que deve valer pelo seu valor de uso enquanto forma de intervir no mundo.

Estes são modelos educativos que estão em rápida transformação, evolução tal como a sociedade contemporânea que não para de se transformar a todo o instante.

Maria Leonor Ferreira

(Técnica de Ação Social)



AS TRANSIÇÕES E A IMPORTÂNCIA DA INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Ao longo da nossa vida, experimentamos vários tipos de transições, ora de carácter positivo, ora de carácter negativo. A entrada na creche, jardim-de-infância, escola e, a mudança de ciclo de escolaridade são alguns exemplos de transições normais no percurso de vida.

Para a criança e seus cuidadores, as transições impõem-se como desafios que têm de enfrentar. Em cada fase têm que se readaptar, transformar e reconstruir. É normal que surja medo, insegurança e ansiedade ao lidar com a incerteza, o que traz algum sentimento de vulnerabilidade porque todos procuramos constantemente um ponto de equilíbrio, que nos mantenha seguros, no meio de tantas mudanças.

Mas estarão as nossas crianças e nós próprios preparados para enfrentar as transições e mudanças próprias da nossa vida?

SIM, se adquirirmos competências sociais e emocionais sólidas, aquilo a que Daniel Goleman (1995) chamou de Inteligência Emocional.

Ter Inteligência Emocional é saber viver de forma adaptada! Implica estar bem consigo próprio e com os outros. Exige saber resolver problemas e ultrapassar obstáculos. Implica saber sentir o que vai em mim e nos outros, saber estar e saber agir de forma eficaz às solicitações do meio. Estas competências são alicerces, seguros e fundamentais, para transições de sucesso e, estimulá-las nas crianças, é prepará-las para a vida! As transições podem ser entendidas como oportunidades para ultrapassar medos e aprender a lidar com a incerteza.

Vânia Jesus

(Psicóloga Educacional)

CATL

MUDAR DE CICLO - UM NOVO DESAFIO

A Transição entre ciclos de vida é sempre carregada de emoções e conotada com períodos de expectativa, stress e medos.
Inês Sim-Sim (2010:111)

COMO SE SENTEM AS CRIANÇAS QUE VÃO TRANSITAR PARA O 5.º ANO

- → Nervosas;
- → Medo de sofrer *bullying* por parte dos alunos mais velhos;
- → Não ser gozado;
- → Medo de me perder numa escola maior à procura das salas;
- → Vergonha que alguém goze comigo por não saber "coisas";
- → Feliz por passar de ano, nervoso com a mudança;
- → Um pouco assustada;
- → Inseguros por irem ter muitos professores, diversas salas, muitos horários para gerir e novos colegas;
- → Curiosos, com algumas expectativas e alguns receios.

O QUE SENTIRAM AS CRIANÇAS QUE JÁ FREQUENTAM O 5.º ANO

- → Não senti nada, fiz tudo como sempre
- → Uma sensação incrível porque a minha rotina ia mudar
- → Um bocadinho de vergonha e medo de falar porque não tinha amigos
- → Estranho pelos intervalos, pelos horários e por ter muitos professores
- → Um bocado perdido na escola porque não a conhecia mas os amigos ajudaram-me
- → Medo de sofrer bulling porque há maiores que são abusados
- → Nervoso e confuso por ter de mudar sempre de sala e de professor

PAIS EXPECTANTES, FILHOS ANSIOSOS...

COMO SE SENTE COM A MUDANÇA DO SEU FILHO PARA O 2.º CICLO?

Na maioria dos casos a mudança de ciclo é um processo complexo para as crianças e para os pais.

As crianças sentem-se emocionalmente abaladas por abandonarem a escola antiga e alguns amigos e com alguma ansiedade em conhecer outros.

Como mãe sinto alguma preocupação em relação ao meu filho!

Como vai transitar para o 2.º ciclo onde há meninos mais crescidos, tenho medo que haja conflitos de personalidades e, com a sua imaturidade, não os consiga resolver.

Por isso, vai ser necessário que nós, pais, transmitamos confiança e tranquilidade para ajudar os nossos filhos neste processo de transição.

Leonor Costa

COMO SE SENTIU QUANDO O SEU FILHO FOI PARA O 2.º CICLO?

Com a entrada do meu filho no 2°ciclo, novos desafios se adivinhavam!

Como mãe, os maiores receios passavam principalmente pela sua boa integração na turma, uma vez que a política do agrupamento prevê a desestruturação das turmas, sabia que apenas ficaria com três ou quatro colegas de referência do 4°ano.

Outro receio era o trajecto escola/APAC/escola. Apesar da pequena distância, a autonomia/responsabilidade que ele passaria a ter, e que em duas semanas teria de adquirir com a ajuda das auxiliares da APAC.

O ano lectivo já terminou e posso dizer que o balanço é muito positivo. Acima de tudo continuo a ver uma criança feliz, e isso para mim é o mais importante.

Carla Almeida

OPINIÃO - HISTÓRIA ININTERRUPTA

Um jacto e uma corrida é iniciada. A mais concorrida da espécie humana. Milhões, muitos milhões de concorrentes. O caminho é longo, muito longo (cérvix, útero, trompas de falópio e óvulo), e apresenta imensos obstáculos. Tantos que só alguns atingem o seu objectivo e mesmo de entre esses só um consegue ultrapassar a linha de meta.

Atingida esta (óvulo), começa o milagre da vida. A célula, parte-se, reparte-se, diferencia-se e, finalmente, apareço eu.

Flutuo, cresço e finalmente nasço.

Quero respirar, dor, ar e finalmente a paz. Mamo, cresço, mamo, cresço, consigo segurar a cabeça, ergo-a, balbucio, gatinho, ando, falo, tiro ao sapato, chuto a bola, danço.

O tempo vai passando, sei despir-me, pedalo, gosto de desenhar, faço birras e quero impor a minha vontade.

Cresço, cresço, vou para escola e leio, faço contas, desenho, jogo.

Continuo a crescer, torno-me adulto, erro, emendo, apaixono-me e…

Um jacto e nova corrida é iniciada …

José Canha

COMO O TEMPO PASSA

Uma nova etapa se aproxima. Já passaram 4 anos e parece que foi ontem. É hora de reviver o momento: o início de mais uma etapa. Embora com algumas semelhanças, as diferenças são enormes e a expectativa eleva-se. Pelo menos, para ele.

É bom vê-lo assim, cheio de entusiasmo: “Mãe, vou passar para o 5º ano!”; com o sentimento de que os esforços dos últimos 4 anos valeram a pena. A visita à nova escola trouxe ainda mais expectativas, mas também alguns medos: “Mãe, como vou saber qual é a minha sala? São mais de 30!”. A minha experiência levou-me a responder que isso não será um problema e que depressa saberá qual a sua sala ou salas. Nem ele sabe o que nos atormenta.

As nossas expectativas estão tão altas como os nossos medos. Mas ele ainda não sabe... Não saber qual é a sala não é um problema. Para mim, feliz ou infelizmente, o 5º ano foi uma das piores fases da minha vida. O simples facto de ser alta e não morar na Póvoa foi o bastante para vir a sofrer de algo que na altura não tinha nome. E porque não tinha nome, não era um problema, não existia...só existia para mim.

Hoje, na era da consciencialização, o bullying existe e é um problema. É um dos meus maiores receios nesta nova etapa. Talvez por ter passado por isso...Mas tudo passou, com o tempo e o apoio da família, consegui ultrapassar os obstáculos e outras etapas sucederam.

Não temos só receio que seja vítima de bullying. O receio em que se torne praticante é proporcional. Mas ele ainda não sabe...

Os nossos medos são resultado das nossas experiências e por isso há diferenças tão grandes entre os medos dos filhos e os dos seus pais.

Temos outros medos... Saber, por exemplo, que vai começar a andar na rua sem a presença de um adulto. Este é, sem dúvida, o nosso maior medo. Ele nunca andou na rua sem a companhia de um adulto. Consola-nos saber que, por ter uma tia que trabalha na escola e por frequentar o ATL, saberemos sempre se ele não chegou quando se esperava que chegasse (se bem que não adianta de grande coisa, porque saber que ele não chegou, não nos garante que o iremos encontrar!!! Medo...)

Ter um familiar que trabalha na escola pode ser uma grande ajuda, mas outro receio surge. Embora esse familiar seja uma pessoa da nossa inteira confiança, temos receio na forma como o nosso filho vai lidar com essa questão. Não queremos que ele pense que é impune e que terá um tratamento diferente dos restantes colegas quando fizer asneiras. Sabemos que a nossa tia saberá lidar bem com a situação, quanto ao nosso filho, ainda não sabemos.

Há muitas coisas que não sabemos, há muitas coisas que ele não sabe, há coisas que nós sabemos que ele não sabe, mas há ainda muitas coisas que nós sabemos que ele sabe (pelo menos nesta fase).

Há também coisas que ele não sabia, mas ficará a saber ao ler as palavras que agora escrevemos, e há muitas, muitas coisas que ele não sabe, mas o pai e a mãe sabem, e fazem questão de, a seu tempo, lhe transmitir.

É esse o nosso papel enquanto pais...

Independentemente das características pessoais (forma de ser/feitio) dos nossos filhos, cabe-nos transmitir-lhes valores, experiências e atitudes que lhes permitam vencer os obstáculos que possam surgir ao longo da vida.

O sucesso escolar, embora importante, não assume, para nós, um papel de destaque. Não é um grande receio. Preocupa-nos, fundamentalmente, a pessoa em que o nosso filho se vai tornar e, nesta nova etapa, em que vão ganhando consciência do seu ser e se vão tornando independentes, é preciso orientá-los nas suas escolhas.

Como pais, as nossas expectativas para o nosso filho são que seja uma pessoa responsável, motivada, resiliente, mas também uma pessoa humilde e com compaixão pelo próximo. Que respeite e seja respeitado. Uma pessoa amada e que saiba amar. Estes são os nossos desejos para o nosso filho e esperamos estar à altura para o melhor educar. Sim...porque há ainda muita coisa que nós também não sabemos!

Raquel Ribeiro e Rui Rosa